

Fala Capoeira!

Association
Capoeira Lausanne



*Bulletin annuel pour les membres de
l'Association Capoeira Lausanne*

8^{ème} édition,
décembre 2008

2008 – Le bonheur par la capoeira





PREZADOS ALUNOS

Depois que vocês lerem este pequeno jornal, so me resta desejar boas festas de Natal e Ano novo – tudo em dobro ! Obrigado por estarem comigo,

Axé

Mestre Paulão

Chers camarades,

Le **bonheur** pour tous les goûts – c'est ce qui me vient à l'esprit lorsque je pense à cette année écoulée. Qui aime combiner la capoeira avec la pure tradition suisse du ski et de la fondue n'a pas manqué la semaine des « Caprices Capoeira » à Montana ; les curieux des contacts inter-académiques et les ambitieux qui voulaient faire leurs preuves dans des rodas extra-muros ont pu profiter de prendre part aux baptêmes à Bruxelles, Turin, Milan, Marseille, Paris et au Brésil. Après une année d'interruption, les enfants ont eux aussi trouvé leur bonheur avec le camp d'été à Lauenen et la Semaine olympique en octobre – tous deux visiblement très réussis !

Oui, la capoeira est notre bonheur, à chaque instant, lors de chaque entrainement et lorsqu'il se manifeste par la joie débordante de tous à la fin d'une roda animée ou dans les yeux brillants des tout petits quand ils reçoivent leur ceinture ou encore par le sentiment de fierté à la fin d'une démo à couper le souffle comme celle du Casino de Montbenon...

Dans ce bulletin, vous trouverez justement des moments phares en 2008 vus par quelques capoeiristes ACL sous forme d'articles étonnants et passionnants.

Merci à tous ceux qui ont contribué d'une manière ou d'une autre à la composition de cette œuvre qui est, mine de rien, l'archive commune de nos exploits !

Last but not least, nous vous souhaitons de bonnes Fêtes de fin d'année, une pause bien méritée,

***l'académie restera fermée
du dimanche, 21 décembre 2008 - mardi, 6 janvier 2009***

ATTENTION A L'HORAIRE ALLEGE :

Pendant la période du 5 au 25 janvier 2009, il n'y aura pas de cours le mercredi et le vendredi à midi !!!

Axé Camaradas ! Alegria (Rédaction)



REVUE 2008



Février

Batizado Formado Cal à Bruxelles, Capoeira Brasil

Une délégation forte de 12 membres a représenté ACL parmi l'écrasante présence des adeptes Capoeira Brasil. Surtout les deux « Professoras » Sapecca et Novinha nous ont impressionnés et aussi un peu marqués... ☺



Mars I

Batizado Professor Claudio à Turin, Senzala

Une capoeira « redondinha », délicieuse et ludique s'est jouée chez Senzala et des maîtres légendaires nous ont fait l'honneur de leur présence et de la sagesse de leurs cours : Mestre Gato, Mestre Peixinho et Mestre Ramos. Un autre groupe est reparti participer à une rencontre de Senzala en novembre, où ils ont eu la chance de rencontrer encore Toni Vargas, fameux maître et chanteur respecté.



Mars II

1^{er} Caprices Capoeira à Montana

Pas un moment pour s'ennuyer entre les virées folles en snowboard, ski ou télémark, les sessions de capoeira intenses et rigolotes, la détente active au chalet avec de la percussion, des films, du Whirlpool ou des soirées crêpes et les sorties nocturnes au Festival. Sensation causée évidemment par notre Mestre en snowboard et le petit Leo à ski, suivant son idole Andry en snow comme le poussin le canard...



Avril

Festival de Capoeira « Vadição » et 16^{ème} Baptême

Chaque année, une académie de capoeira fait un grand pas en avant avec ses élèves qui montent gentiment l'échelle des graduations. Désormais, Mestre Paulão peut compter sur 3 professeurs stagiaires, 3 instructeurs et 4 moniteurs gradués. Grande première aussi pour les MINIS qui ont passé leur première ceinture et inspiré tellement les professeurs brésiliens qu'ils ont complètement oublié le temps en jouant avec eux. Un grand BRAVO à Onça pour ce travail !



Mai I

Batizado do C-M Maxuel à Paris, Sul da Bahia

Après avoir accompli un travail phénoménal au Chili avec une véritable armée d'élèves excellents, C-M. Maxuel a relevé le défi de s'installer en France il y a environ 4 ans. Apparemment, l'accueil et l'organisation ont été chaleureux et impeccables, et il restait même encore du temps pour faire du shopping et aller s'amuser à l'EuroDisney !



Mai II

Batizado de Prof. Pedro à Milan, Sul da Bahia

SDB – WE LOVE YOU ! Quel plaisir de retrouver nos « cousins » (leur Mestre Railson est aussi formé par Mão Branca) une fois de plus et de solidifier notre fraternité !



Juin

Batizado C-M Guto à Turin, Cultura Negra

Mestre Paulão et quelques « assistants » sont allés prêter main forte à la réalisation d'un baptême de C-M. Guto. Coaché par Paulão, a mis sur pied un événement très sympathique et créé des liens d'amitié avec notre équipe validés par la présence de huit représentants de Cultura Negra à notre dernière rencontre en novembre. Guto a par contre dû retourner à la frontière puisqu'il n'avait pas pris son passeport ...



Juillet

3^{ème} Camp d'été de Capoeira à Lauenen

Qu'est-ce que les enfants vont retenir d'un tel camp ? Peut-être la randonnée aventureuse à travers les bois des montagnes ? Ou le parcours de nuit aux sons de Mestre Bimba, épicié par des attaques effrayantes sur l'œuf trésor, et comblé par un grand feu magique ? Ou plutôt les nombreux matchs de foot et la bataille d'eau autour de et dans la piscine bébé... ?



Août

Voyage d'échange culturel au Brésil

La rédactrice de ce texte n'y a pas été cette année, mais elle a entendu dire que les retrouvailles entre une 12aine de capoeiristes ACL à Siribinha ont été bien célébrées, les nuits de forro à Fernando de Noronha longues et torrides, les cours avec Mestre Nenel et ses seniors touchants et que la rencontre de Mestre Mão Branca à Belo Horizonte avait dépassé toutes les maximes de loin !



Octobre

Semaine Olympique à Lausanne

Une nouvelle génération de moniteurs a assuré à 100% et représenté le dynamisme et l'esprit particulier de notre académie à merveille. Ils ont su emporter les enfants grâce à leur passion et leur transmettre un peu de la joie de vivre. Presque 200 enfants ont passé pendant ces 5 jours, le beau temps a tenu parole et même les jeunes journalistes se sont intéressés à nous !



Novembre

5^{ème} Rencontre de Consciência Negra, ACL

C'est avec fierté que nous pouvons résumer cette rencontre marquée par la présence de professeurs et maîtres exceptionnels et attachants en un grand succès. Des élèves de partout sont venus faire connaissance de notre univers et profiter de l'énergie positive dans les rodas, même à 3 heures du matin à l'académie !



Décembre

2° Jogos à Bern, M. Matias Brasil Capoeira

La dernière rencontre de l'année a été couronnée de succès pour l'ACL – deux premières et une deuxième places lors d'un concours amical entre les élèves de Bern, Bâle, Barcelone, Neuchâtel et Lausanne !

Tout l'événement était inspiré par l'amitié, le respect et le plaisir du jeu. Nous avons eu droit à un stage très « parlant » de Mestre Chocolate, à un cours techniquement riche de Formado Azul et à un travail très physique et amusant par Zabelê. Les rodas nous ont réservés quelques surprises et des moments chauds au rythme de la Benguela omniprésente.

16^{ème} Baptême et Rencontre Internationale de Capoeira



Vadição ? Ca veut dire quoi ?

Eh bien ça ressemble à quelque chose comme, prendre du bon temps, s'amuser, vagabonder...

Vadição, c'était aussi le nom du baptême d'avril 2008 ! On n'aurait pas pu en trouver un meilleur pour cet événement, car que d'amusement, de surprise, de plaisir ont a eu !!

Et puis c'était aussi une sorte de vagabondage à travers le monde de la Capoeira : la visite de Mão Branca, le mestre de notre mestre, et sa compagne India ; la rencontre avec bien d'autres capoeiristas venus de tous les coins d'Europe et du Brésil, sans oublier le spectacle de certains élèves de l'académie, qui nous ont fait découvrir toute la richesse et la diversité de cet art que nous aimons tant.

A travers de nombreux petits sketches, on a pu voir de la capoeira d'Angola, des jeux sur le rythme de miudinho, de la capoeira régionale et contemporaine, sans oublier les *sequências de Bimba*, séquences de

mouvements créés par Mestre Bimba comme méthode d'apprentissage.

Applaudissons nos capoeiristas, qui le temps d'un spectacle, se sont transformés en comédiens pour nous faire rire, en nous apprenant par exemple, que la capoeira peut aussi servir d'arme de self défense !

Spectacles, mestres, mais n'oublions pas les élèves qui ont passé leurs ceintures !

Bravo à tout le monde bien sûr ! (ça fait un peu égocentrique puisque j' y ai passé la mienne, mais bon ...) Mais un bravo particulier à Manu, Batatinha, Marlen et à Monica qui est devenue la première femme élève graduée de l'académie ! Un peu de féminisme quand même!

Arriver au niveau de ces ceintures, ça signifie beaucoup de patience, de travail et ce n'est pas simple tous les jours, même si on adore ça !!

La rencontre s'est terminée par le baptême des enfants, et la danse d'India, toute vêtue de blanc, qui pour un moment, nous a tous emmenés au Brésil...





Dommmage que c'est déjà fini...



***PAS GRAVE, ZACA, IL Y AURA UN
AUTRE CAMP D'ETE DE CAPOEIRA
L'ANNEE PROCHAINE,***

5 - 11 JUILLET 2009 !

Salvador 2008 – Récit de voyage et d'expérience par Onça

Trois mois à Salvador, une grande expérience humaine, capoeiristique, culturelle et personnelle.

Au cours de mon séjour, j'ai eu l'occasion de visiter de nombreuses académies, jouer dans de nombreuses rodas et oser me lancer dans la langue brésilienne.

Ce voyage a été l'occasion pour moi d'axer mon entraînement sur trois types de capoeira largement répandue actuellement. Il s'agit de la capoeira angola, régional et contemporaine. Trois mondes, trois modes d'entraînement, trois Mestres aux personnalités bien différentes... Mais la richesse, la complexité et le respect de l'histoire de la capoeira étaient présents dans ces trois lieux d'entraînement.



Tout d'abord la capoeira d'angola de Mestre Faisca. Ce dernier est élève directe de Mestre Joao Pequeno, un des plus anciens représentants de la capoeira de Salvador encore vivant. Ce Monsieur âgé de passé 90 ans a plus de 70 ans de capoeira à son actif, il est l'élève de Mestre Pastinha. Vous réalisez ? Du coup ce fût un grand honneur de me retrouver chez lui à l'écouter parler de capoeira, chanter des ladainhas et rigoler avec sa femme et Faisca. Voir ce vieux monsieur avec tant d'expériences, rempli d'humilité, de sagesse et de malice, restera pour moi un grand moment d'émotions.

Revenons au cours de Mestre Faisca, la spécificité de cet entraînement est de commencer toujours par 45min de musique et chant. Tout le monde se lance dans l'approvisionnement de l'orchestre de capoeira et de sa propre voix. Très vite on y prend du plaisir, voit l'évolution, est une énergie unique se dégage de cette osmose musicale. Son schéma d'entraînement se base sur les cours donnés par Mestre Joao Pequeno, ce sont donc des cours très ritualisés et très similaires de fois en fois.

Humainement, j'ai vécu des moments inoubliables avec lui, entre la recherche d'appartement, les cours d'anglais ou encore la visite dans sa famille, avec une panne de voiture au retour en pleine nuit... Je vous conseille à tous de participer à sa roda du vendredi, vous tomberez sous la charme de la capoeira d'angola.

La rencontre avec la capoeira régional de Mestre Nenel était aussi un grand moment. Il est le fils de Mestre Bimba, il essaie alors de garantir la continuité et le respect de la capoeira régional de son père. A ce titre, les séquences de Bimba sont répétées à chaque entraînement, la roda est composée d'un berimbau et deux pandeiros, le rythme joué est souvent Sao Bento Grande de Bimba et sur le rythme de la luna, les élèves formés intègrent les mouvements de projections à leurs jeux. Suivre un cours de berimbau est un moment super sympa où on apprend le rôle des rythmes et la manière dont Mestre Bimba les jouaient.

La capoeira contemporaine de Mestre Balao est une manière de pratiquer une capoeira plus proche de celle qu'on pratique à Lausanne. J'ai eu l'honneur et la chance de participer à son cours d'avancés. J'étais la seule fille au milieu de tous ces brésiliens. Je vous promets que je ne faisais pas toujours la maligne au milieu de ces échanges de martelo, baffes, vingativa à 2000 à l'heure. Mais tout d'un coup, quand j'arrivais à esquiver et à placer un mouvement j'étais bien contente de moi, et reconnaissante de l'entraînement que Paulao nous apporte.

Humainement de supers beaux moments partagés, comme le jour où la capoeira fut reconnue patrimoine culturel brésilien, les cours et le baptême de son projet social, ou encore la cérémonie de macumba que j'ai pu partager avec lui.

Pour finir, après deux mois passés à Salvador, j'ai eu beaucoup de plaisir à croiser Paulao, Batatinha et tous le reste de la délégation ACL. Car ce voyage m'a aussi permis de voir la richesse de notre entraînement. Grâce à mon tempérament et mon éducation de capoeira, j'ai eu la chance de pouvoir me faire accueillir et respectée dans tous les endroits visités. Malgré cela, j'ai quand même ramassé un ou deux martelos, rasteiras et ciseaux. Je vous souhaite à tous de pouvoir vivre une telle expérience.



Voyage au Brésil – deux mois et demi de découvertes

Dès la fin du voyage magnifique de l'été passé, je n'ai eu qu'une envie : repartir à la découverte de ce Brésil envoûtant ! Je voulais améliorer mon portugais bredouillant et surtout partir à la découverte du pays berceau de la capoeira... Avec Meio Quilo, on a décidé de profiter au maximum de nos vacances prolongées de l'été et de partir rouler notre bosse sur les routes brésiliennes. Depuis le début de l'hiver, nos billets étaient réservés. De longs mois d'attente plus tard, début juillet, la plage de Natal accueillait deux petites crevettes encore pas cuites, les yeux plein d'étoiles.... L'impression de vivre un rêve éveillé ne me lâchera pas pendant les deux mois et demi de notre voyage...

Nous avons donc bourlingué pendant trois semaines entre Natal et Salvador, où nous avons retrouvé les divers ACLiens en vadrouille. Une des haltes à mentionner est Olinda, charmante petite ville coloniale voisine de Recife. Des murs colorés, des cabines téléphoniques abritées d'un parapluie multicolore typique, des ruelles pavées dans lesquelles toute forme de talon est fortement déconseillée : une ambiance particulière qui n'est pas sans rappeler sa cousine Salvador et le Pelô... Plus d'une semaine sur place, le temps de visiter une académie de capoeira angola, de rencontrer un maître travaillant avec des enfants dans les abords d'une favela et d'assister à une roda endiablée en soirée, aux côtés des échoppes à tapioca (essayez celle au fromage, chocolat, lait condensé et noix de coco). L'occasion aussi



de manger nos premiers *acarajé*, plutôt costaud comme encas... Premier long trajet entre Penedo et Salvador : non pas 8 heures comme prévu, mais 10 heures et demie à l'arrière d'un bus certes confortable, mais à côté des wc... Gare routière de Salvador, la délivrance ! Difficile à réaliser à ce moment-là que nous avons déjà passé trois semaines au Brésil... Et déjà des souvenirs à la pelle ! Une fois l'ACL réunie, direction Siribinha, pour une semaine idyllique passée avec des Maîtres de légende et leurs stages incroyables, le tout dans un cadre parfaitement paradisiaque !

Suite à ces quelques jours merveilleux (et donc une autre benne de souvenirs), nous avons passé une semaine à Salvador en compagnie de Larissa et de notre guide officielle

Onça. Visites de lieux où elle s'est entraînée, rencontre de Mestre Faisca, Mestre Nenel, baptême dans une favela organisé par Mestre Balão... Encore une fois, merci Onça !

Un saut de puce en avion avec notre cher Paulão nous a emmené dans notre cinquième semaine de voyage : direction la rencontre de Mestre Mão Branca à Belo Horizonte. Une semaine de folie capoeiristique intégrale... Après cette semaine hallucinante et riche en expérience et en rencontres, le calme d'Arraial d'Ajuda était devenu une obsession... Après les bus et l'avion, découverte d'un autre moyen de transport : le train, qui a mis allègrement 13 heures pour relier Belo à Vitória, sur la côte (le même trajet en bus durait 8 heures...). Un train à vapeur, qui a sillonné les vallées de l'état du Minas, ses mines de charbon en pleine activité et ses villages reculés où seule la ligne ferroviaire passait : malgré les heures de voyage, les paysages qui ont défilé sous nos yeux étaient magnifiques et valaient vraiment la peine... Mais bon, le charbon, ça s'incruste dans la peau, ça tache, et surtout, c'est rebelle au savon sous la douche !! Malheureusement, la fatigue nous a fait oublier d'immortaliser nos faces noircies...



Encore quelques heures de route plus tard (dont un bus de nuit super luxe, un confort inouï et surtout des places réservées à l'avant, loin de toute effluves nauséabondes...), et nous voilà enfin arrivées à Arraial d'Ajuda, notre havre de paix et de repos pour pratiquement deux semaines. Capoeira, plage, capoeira, petites acro dans le jardin, plage, queijinho, capoeira... Un repos bien mérité !! Et Mestre Railson qui trouve qu'en Suisse romande, nous vivons dans un paysage de carte postale... Que dire de ses plages ?!! Son accueil a vraiment été très chaleureux et nous serons forcées de quitter cet endroit paradisiaque, non sans peine, afin de prendre un avion direction notre étape finale : Rio, ses mythes, sa churrascaria, et surtout la rencontre fabuleuse de Mestre Ramos et Mestre Toni Vargas, deux personnages charismatiques qui nous ont également accueillies les bras ouverts.

Je voulais « voir le Brésil », rencontrer des gens, m'imprégner de cette culture lumineuse que notre Paulão tente de nous faire découvrir, cette énergie et cette bonne humeur brésilienne. Je voulais aussi « voir la capoeira », même si nous n'avions pas prévu de séjour prolongé dans un lieu. Après un premier

voyage avec Paulão, j'ai pu expérimenter vraiment ce que signifie être son élève : respect, accueil toujours chaleureux et grande ouverture à chacune de nos étapes capoeiristiques... Deux mois et demi de voyage : des projets, des idées, des souhaits. Au retour, un container de souvenirs, d'expériences, de rencontres, d'instantanés magiques, de paysages, de surprises, de fou-rires et bien d'autres choses encore...

Un voyage se passe de motifs. Il ne tarde pas à prouver qu'il se suffit à lui-même. On croit qu'on va faire un voyage, mais bientôt c'est le voyage qui vous fait, ou vous défait.

(Nicolas Bouvier)

Adrenalina



VOCÊ FALA BRASILEIRO?



Stefano, ceinture vert-jaune double tour toute fraîche et élève du cours de portugais vous a concocté un petit texte pour que vous puissiez tester vos connaissances dans la langue de lacapoeira...

“Este ano foi muito bom e cheio de novas experiências e encontros. Viajei muitas vezes com os meus camaradas pela Europa e Brasil, foi uma experiência inacreditável, profunda, e espero bem que eu possa no futuro voltar a reviver momentos como estes. Todo mundo nos acolheu muito bem, a gente é calorosa e quer conversar, brincar ou simplesmente conhecer-se.

E' certo que algumas pessoas falavam francês ou inglês, mas, realmente, sem português você sempre vai ficar sendo o estrangeiro que fica de bobeira quando alguém fala com você, como o peixe com a boca aberta e os olhos vagos porque

não entendeu nada.

A primeira vez que viajei com a academia foi bacana, foi legal, foi exatamente o que eu quis, mesmo se não percebi que algumas palavras de português ou pouco mais. O que posso dizer? Estava junto com pessoas boas como nunca.

Foi depois de algumas viagens, depois também da viagem pelo Brasil, que comecei a entender um pouco mais do que os mestres diziam durante os treinos ou as rodas, e a diferença de percepção foi incrível.

Como posso me explicar melhor? Passado de um limite, você descobre que não é apenas suficiente colocar duas ou três palavras juntas

, além disso percebe que realmente precisa exprimir-se adequadamente.

Deveríamos estar felizes e orgulhosos porque temos muitas oportunidades na nossa academia para melhorarmos, para ficarmos todos dias um pouco mais longe, uma entre elas é o curso de português!

Você pode pensar que você não precisa dele, que com o passar do tempo a língua chegará também. Isto poderia também acontecer, mas eu acho que ser capoeirista também significa ter o gosto de tentar, de buscar, de descobrir o povo de um país distante com a sua cultura, a sua história e a sua língua. Tudo precisa ser colocado junto.

E' verdade que falar é mais difícil que entender. A prática da língua também precisa de muito tempo, fadiga e dedicação. De volta, o respeito nos olhos que a gente

dá a você quando tenta falar com eles no idioma deles é o melhor presente, é a coisa que mais dá a vontade de melhorar-se ainda mais.

E' claro que si você não pensa assim não precisa fazer nada: ninguém deveria dedicar seu tempo para qualquer coisa que não lhe dá prazer.

Para mim, a dificuldade (enorme!) de escrever estas duas palavras vai ser recompensada pela visão nestas páginas das lembranças mais bonitas do que foi até agora, juntamente com o desejo que o futuro seja ainda melhor.”

Rien compris?

Dans ce cas, nous te proposons de suivre le cours de portugais, **TOUS LES SAMEDIS DE 14 – 15h30** avec **KATIA RODRIGUES MOURAO (078 773 41 25)** à notre ancienne académie dans la maison du peuple. C'est un investissement qui se paie pour avancer et comprendre autour du mystère de la capoeira !





La Semaine olympique 2008



cours d'initiation à la capoeira. L'ambiance était super, et je les remercie tout particulièrement pour la confiance qu'ils m'ont donnée !



Après une édition sans notre présence, la Semaine olympique 2008 était cette année incontournable pour nous !

Seulement, en ce qui concerne les « poids lourds », elle fut un peu spécial : Notre Mestre Paulão, ainsi que nos deux prof.stagiaires, Andry et Sergej, participaient à la rencontre de Contra-Mestre João de Deus au Québec. C'était donc Pega Mosca et Batatinha qui étaient responsable de cette semaine de

Je m'explique : comme partout il y a des enfants doués en sport et d'autres non. Il y a ceux qui ont un, deux ou trois cours derrière eux, ainsi que ceux qui n'ont même pas idée de ce que c'est la capoeira (on a réussi à me dire que c'était originaire d'Espagne !!!). Il est donc très difficile de faire un seul cours pour tout le monde, adapté à chaque besoin individuellement.

C'est pourquoi, dans notre petit espace, il y avait un, deux ou trois cours donnés simultanément par Batatinha, Pega Mosca, Seba ou moi. Je suis donc reconnaissante qu'on m'ait permis d'enseigner les bases de ce sport si complet qui est le notre.

Cette semaine sous les dernières chaleurs d'automne a donc passé très vite, bercée par *tem dendê*, *cajuê* et *oi sim sim sim, oi nao nao nao...*

Mais la plus grande satisfaction était de voir la motivation des enfants qui revenaient chanter, jouer et prendre du plaisir dans chaque roda organisée à la fin des cours !!

Alors je pense que je ne parle pas qu'en mon nom : OBRIGADA pour cette super expérience ! **India**

Permettez-moi d'ajouter le témoignage de Batatinha :



On est tous d'accord : la capoeira est fantastique ! Mais comment alors feriez vous pour transmettre cet énorme plaisir de jouer et gingler au rythme d'un simple di di din don don ? Comment transmettre en 45 minutes la passion que nous partageons depuis des années à ces enfants qui ne connaissent encore rien de cette merveille ?

Bien sûr, c'était chouette mais aussi un peu crevant d'encadrer et d'animer ces enfants peu ou hyperactifs, timides ou turbulents. Mais l'enthousiasme nous a poussés à continuellement encourager les enfants à dépasser leurs limites et à faire ces mouvements si inhabituels tout en ayant plaisir d'apprendre un nouveau sport.

Et à la fin de la semaine, est-ce que la mission était accomplie ? De toute manière les fidèles animateurs de l'académie ont enseigné avec le grand sourire sur le visage... et celui-ci c'est encore plus élargi quand les enfants déjà initiés revenaient à notre stand pour demander de refaire un cours avec nous. Apparemment une petite étincelle de notre passion a dû se transmettre aux enfants qui ont peut-être trouvé une nouvelle passion dans leur vie !

Premières impressions sur la capoeira (ndlr : composé après son baptême en novembre...)

J'ai passé ma première ceinture il y a deux jours à peine, c'est dire si je suis novice dans ce milieu. Mais c'est peut-être pour cette raison que je me sens à même de décrire mes premières impressions sur ce monde merveilleux, avec une touche de fraîcheur et sûrement quelques soupçons de naïveté !

Si je devais dire à quoi me fait penser la capoeira, je dirais qu'elle est aussi délicieuse qu'un bon repas. Car c'est un mélange d'une quantité d'ingrédients différents, qui réunis, nous rendent heureux, pleins d'énergie, et même en bonne santé ! Je citerais un doux mélange de sport, de musique, de chant, de souplesse, mais aussi de créativité, de malice, de tolérance, d'amitié, d'humanité,... et la liste est longue !

Lorsque j'ai commencé la capoeira c'était avant tout « pour faire du sport », mais maintenant lorsque je me rends à mon entraînement, ce n'est plus du tout dans la même optique. J'y vais non seulement pour moi, pour progresser, m'améliorer, apprendre de nouveaux mouvements mais aussi pour les autres, pour sentir cette énergie que je n'ai jamais pu palper ailleurs. Quel bonheur que d'arriver dans un lieu où les gens vous accueillent avec le sourire jusqu'aux oreilles, et vous serrent fort dans leurs bras. Quel bonheur de découvrir des personnalités, des nationalités, des manières d'être différentes de son quotidien. J'ai remarqué une chose qui m'a frappée : même s'ils sont blessés, les capoeiristes viennent assister aux entraînements, et tant pis si c'est pour rester assis deux heures durant sur le banc. C'est bien la preuve qu'on ne vient pas à l'académie uniquement pour bouger mais aussi pour cette ambiance si particulière.

Je dois tout de même partager la difficulté d'être un capoeiriste débutant ! Pour illustrer mes propos, je vais prendre l'exemple de la roda :

Tout d'abord, il faut comprendre la signification des ceintures, « hum vert double tour c'est un vert foncé et c'est plus haut que le vert un tour qui est vert clair », puis réaliser qu'on ne peut pas rentrer contre n'importe qui, sous peine d'écarter une ceinture très haute et de s'attirer les foudres de la roda entière ! Ouf, une fois la détermination des ceintures passée, on peut rentrer. Mais là aussi, quelle angoisse. On a envie d'y aller, mais en même temps quel trac ! Puis au moment où on se décide...paf...quelqu'un s'est décidé plus vite que nous et est déjà en train de jouer dans la roda ! On a alors encore plus le trac et on comprend que l'endroit où l'on se trouve est « la porte d'entrée » de la roda et qu'un petit bouchon est en train de se former derrière nous. Le point de non-retour est arrivé, au prochain tour faudra y aller, coûte que coûte. C'est bon, on y est, la personne en face est pleine de compréhension pour notre ginga « robocop » et les semblants d'esquives tentées. Mais là, c'est la déception, rien ne sort. On a beau avoir appris déjà 5 coups différents, il n'y a que la mea lua di frente qui daigne pointer le bout de son nez. Le temps passe trop vite, on se souvient tout d'un coup d'un mouvement appelé « armada », mais voilà qu'au moment où l'on entreprend le demi-tour, une main apparaît dans notre champ de vision. C'est fini, l'armada ce sera pour la prochaine roda ! ;-)




COOL & CLEAN
... for the **SPIRIT**of **SPORT**

An vendredi, à l'Ani...

VOYONS VOIR LES MESSAGES SUR LE SITE DE L'ACU...

TOU AS VU CETTE NANA? (AVANT TOI D'AILLEURS)

CLAIR QUE JE L'AI VU... (AVANT TOI D'AILLEURS)



C'EST PARTI POUR LA MUSCUL...

TANT MIEUX, JE SUIS OÙNE BROUTE..

ALLER, ENCORE 500GR A PERDE... PFF... PFF...

ALLER, ON LA SUIV!!

MAIS TOU RÈVES..

ELLE EST POUR MOI...



MAIS, REGARDE COMME JE SOUIS FORT...



MMMMH, MA MACHINE EST CASSÉE.. ?-)

PLUS TARD, PRÈS DU MUR DE GRIMPE..



ALORS, COMMENT ON GRIMPE?

EUH.. UNE MAIN APRÈS L'AUTRE..



BEN VOILÀ.. IL EST COLLANT MAIS IL SE DÉBOUILLE.

TROPPO FACILE..



AAAAAAHHHHH !!



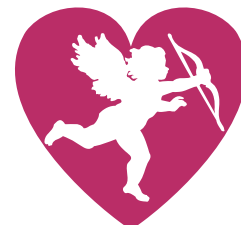
PAR CONTRE LUI A PLUS DE MAL.. HIHI



CALENDRIER ACL 2009

11 – 13 avril 2009	13 ^{ème} Rencontre de Pâques (à confirmer)
18 – 24 mai 2009	Festival de Capoeira et 18 ^{ème} baptême
5 – 11 juillet 2009	Lauenen Capoeira, camp d'été pour enfants
11 – 15 octobre 2009	Semaine Olympique avec présence ACL !

CARNET ROSE – La relève de la capoeira !



Nous félicitons cordialement à tous les heureux et espérons qu'ils reviendront à l'Académie pour nous émerveiller régulièrement avec les petit(e)s. Veuillez nous excuser des éventuels oublis de notre part – nous ne sommes pas toujours mis au courant...

Naissances – BABYBOOM FILLES !

Eva Lina de Vera, Jesse et Somea, le **27 juin 2008**

Lucie de Sarah, Florian, Timothée et Quentin, le **28 juin 2008**

Emilie de Vanessa et Manuel, le **1er juillet 2008**

Ludovica de Monica, Giovanni et Galileo, le **20 juillet 2008**

Anaïs Seraphine de Karin et René, le **14 septembre 2008**

Sumeïa de Nathalie, Ayman et Lymia, le **30 octobre 2008**

Christina et Ohian d'Aurélié et Gérald, le **7 novembre 2008**



Puis... petit **Pidoule** d'Andry et Anja, prévu pour le **19 décembre** ! Nous lui souhaitons déjà la bienvenue de tout notre cœur !

**MERCI A NOS PARTENAIRES QUI ONT RENDU POSSIBLE
LA REALISATION DE CE BULLETIN:**



Churrascaria
COPACABANA

*Spécialités
brésiliennes*

*Fermé
le dimanche*

Maria-José Bellani

1053 Montheron  **Tél. 021/731 22 08**

COPYCONCEPT