

## Association Ginga Nagô Toulouse

---

Ateliers et stages de capoeira

Projets éducatifs, sociaux, culturels, solidaires

Démonstrations, spectacles, animations d'évènements



[www.ginganagotoulouse.com](http://www.ginganagotoulouse.com)

---

Association Ginga Nagô Toulouse

19 avenue de la garonnette - Bat B N°31- 31 000 Toulouse

Professeur Boca - 06 99 04 49 38

Laurence ADAM - 06 12 95 68 19

[ginganago\\_toulouse@yahoo.fr](mailto:ginganago_toulouse@yahoo.fr)

# GINGA NAGÔ TOULOUSE CAPOEIRA

Plaquette de présentation



Association Ginga Nagô Toulouse

06 99 04 49 38 \* 06 12 95 68 19

[www.ginganagotoulouse.com](http://www.ginganagotoulouse.com)

## UN TRAVAIL SOCIAL, CULTUREL, SPORTIF

Porté par une association sur un projet actif depuis 2004

## L'association Ginga Nagô Toulouse



Le professeur Boca formé par Januy Santos Reis du Groupe Ginga Nagô à Nantes ouvre un cours de capoeira à la MJC Prévert de Toulouse début 2004-2005.

Une cohésion de groupe se développe avec de nouvelles perspectives et projets. Afin de les mettre en œuvre, les élèves et leur professeur créent l'association Ginga Nagô Toulouse qui voit le jour le 26 juin 2006.

## Les activités proposées



### Cours hebdomadaires de capoeira

MJC Prévert, MJC d'Ancely, Salles municipales de Toulouse

Enseignement de la capoeira dans ces aspects martiaux, acrobatiques, dansés, ludiques, musicaux, culturels et des danses traditionnelles associées : Samba de roda, Maculete, puxada de rede).

Adultes, Enfants  
à partir de 4 ans  
16 heures par semaine  
97 élèves réguliers

### Stages de capoeira et échanges culturels



### Stages trimestriels à Toulouse

Professeurs venus du monde entier: Mestre Branco, Mestre Marcelo Angola, Mestre China, Mestre Raymundo Dias, Mestre Angolinha, professeurs Canario, Fubuia, Fortaleza, Formado Adão, Lagartixa, Stagiaire Nehm Nhem da Ilha.

### Stages d'été à l'étranger

2008 : Oualidia (Maroc),  
2009 : Carapateira (Portugal)

### Festival annuel de Capoeira à Nantes

Réunit les élèves et professeurs du groupe Ginga Nago de Nantes, Poitiers, Ancenis, St Nazaire, Tours, Toulouse. Nombreux invités du Brésil, Grande Bretagne, Pays Bas, Suède, Espagne...

### Stages pour structures extérieures

Ecoles, CLAE, Accueil de loisirs, IME, ITEP, MJC, collectivités, associations ...  
Enfants, ados, adultes, publics en difficulté

## Evènement annuel et projets solidaires Franco-Brésiliens

### Les Rodas solidaires Ginga Nagô

L'association Ginga Nagô Toulouse a fait des Rodas solidaires son évènement annuel.



**Le stage de capoeira :** Une rencontre entre les élèves, les professeurs et les maitres invités est proposée à cette occasion. Des cours de capoeira, de musique, de danse, des discussions ont lieu à Toulouse tout le week-end.

**La soirée solidaire :** Le projet consiste à collecter des jouets avant Noël les offrir aux enfants de l'île d'Itaparica au Brésil. Chacun apporte donc un jouet qui constitue le billet d'entrée de la soirée.

Une roda de capoeira et des concerts de musiques brésiliennes et une projection sont ainsi proposés. Pour l'animation musicale, les groupes Samba résille, Estela do coço, Bagunca coletiva, Bagunca geral, Maravilha esquerda, Arte Popular, Crianca, Amanita muscaria ont soutenu bénévolement ce projet.



Cette année une tombola a été organisée pour collecter des fonds pour offrir des paniers repas de Noël pour les familles les plus défavorisées.

### Projet de soutien aux quartiers

L'association participe au projet Ring Mobile (animation d'atelier gratuit pour les jeunes dans les quartiers de Toulouse).

## Démonstrations, spectacles, animation d'évènements

L'association organise ou participe à de nombreux spectacles de Capoeira.

### Rodas de démonstration

Marchés, parcs et places de la ville.

### Animation de soirées, fêtes, rencontres

Associations étudiantes, grandes écoles, associations, MJC, collectivités, associations ...

### Soutien d'évènements ou projets

Soutiens de projets solidaires, culturels, de sensibilisation à l'environnement...



## Contenu pédagogique de l'activité capoeira

La capoeira, art associant activité physique, musicale et culturelle, est le lieu privilégié d'une prise de conscience progressive de soi-même et des autres.



### 4 axes de travail sont développés:

- soi
- l'autre
- les autres, le groupe
- le jeu et la culture de la Capoeira

### 3 approches pédagogiques sont exploitées:

- approche physique et sportive
- approche musicale et culturelle
- approche relationnelle, ludique et martiale

### La partie physique et sportive - Un travail musculaire, endurant, de souplesse

Améliorer l'agilité, l'aisance dans l'espace, l'équilibre, la rapidité, la résistance, l'endurance respiratoire, cardiaque et musculaire, la souplesse, la mémoire corporelle,...

### La partie musicale et culturelle - Un travail rythmique, chants et instruments

Découverte d'instruments brésiliens : Atabaque, berimbau, recoreco, agogo, pandeiro  
Apprentissage de chants en portugais et par là même une initiation à cette langue

Danses associées à la capoeira

Sensibilisation à l'histoire de la capoeira et donc à des valeurs humaines - La capoeira descendante des esclaves est une lutte pour la dignité humaine, contre l'injustice et l'amoralité. Familiarisation avec le berceau culturel de la Capoeira : le Brésil.

Musicalement le jeune capoeiriste pourra laisser libre cours à sa créativité à l'intérieur de la batterie formée par l'ensemble des instruments.

### La partie relationnelle, ludique et martiale - Un travail sur soi et l'autre

Apprentissage de la discipline par rapport à son professeur et à soi-même. Un capoeiriste aura du mal à garder son niveau et à évoluer s'il ne prend pas soin de sa santé.

Dans le jeu de Capoeira on évolue à deux entouré du groupe qui chante, ce qui permet :

Une prise de conscience de son espace et de l'espace de l'autre.

Le développement de l'écoute et de l'attention qui devient ici une nécessité.

L'acceptation des contraintes de l'autre dans le mouvement

D'apprendre à respecter l'autre et à mesurer sa propre prise de risque.

Chacun prend conscience de sa propre responsabilité. En mettant en jeu son corps face à l'autre on acquiert une grande confiance en soi. Le théâtre et le jeu qui se déroulent au centre de la roda amènent l'individu à développer son charisme spontané, sa malice, sources de créativité dans le mouvement. Le jeu de capoeira permet bien souvent de dépasser les émotions dans lesquels on a tendance à s'enfermer.

### Déroulement des séances

Une séance comporte un échauffement, l'apprentissage d'enchaînements et de mouvements, les exercices et les jeux à deux ou en groupe, le travail musical. La roda (la ronde) est le moment pour chacun de s'exprimer, de se confronter, de mettre en jeu ce qu'on a appris devant les autres. Les étirements permettent un retour au calme.

### Ateliers proposés



#### Ateliers Petite enfance : 4/6 ans

Durée 3/4 d'heure

10 à 20 enfants si présence d'animateurs extérieurs

#### Ateliers Enfants : 7/11 ans

Durée 1H00 à 1H30

15 à 20 enfants si présence d'animateurs extérieurs

#### Ateliers Prédados (11/14 ans)

Durée 1H00 à 1H30

15 à 20 jeunes si présence d'animateurs extérieurs

#### Ateliers Ados/adultes

Durée 1H30 à 2H00- jusqu'à 30 participants

**Ateliers intergénérationnels :** Nous avons un malin plaisir à organiser des moments où les élèves des différents groupes vont pouvoir se rencontrer pour jouer ou s'entraîner.

**Ateliers publics spécifiques:** Jeunes en difficulté, en situation de handicap. Nous travaillons avec l'ITEP Paul Lambert et le CESDA des 36 ponts à Toulouse. Pour ces ateliers : nous contacter.

### Objectifs pédagogiques des activités

- Connaître des rythmes et des chants, s'initier à la langue brésilienne
- Etre capable de canaliser son énergie, de se comporter au sein du groupe, de respecter les règles, apprendre à perdre et à gagner, à accepter les autres
- Développer la locomotion, la coordination motrice, la latéralisation, la mémoire corporelle, l'équilibre, la connaissance de ses capacités, de ses limites
- Développer l'attention, la concentration, l'éveil
- Développer la confiance en soi et envers le groupe, épanouissement personnel

Les ateliers sont adaptés en fonction de l'âge des participants et des besoins des élèves. Plus le public est jeune plus l'aspect ludique est mis en avant. Beaucoup de jeux spécifiques permettent à l'enfant d'apprendre tout en jouant. Notons que chez l'adulte aussi le jeu permet parfois de retrouver une spontanéité perdue.

### Moyens nécessaires

#### Salle adaptée au nombre

Pour 30 adultes prévoir environ 100 m2

Pour 15 enfants prévoir environ 40 m2

#### Tenue souple et confortable

Instruments de musique fournis par l'association

### Mise en valeur du travail

Le travail et les apprentissages réalisés au cours des ateliers peuvent être mis en valeur par une roda de capoeira démonstrative des participants.

### Prolongements et projets possibles autour de l'activité

Dessins, contes, coloriages, chants et jeux autour de la capoeira et de la culture brésilienne peuvent être associés aux ateliers de capoeira pour s'intégrer dans un projet pédagogique en fonction des objectifs de la structure d'accueil et du public ciblé.