



### LA CAPOEIRA EN QUELQUES MOTS

La capoeira est un art martial brésilien issu des méthodes de combat et des danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil.

Mélange de combat, de danse et de jeu qui se pratiquent au rythme des percussions, elle est l'art de lutter en dansant et de danser en luttant.

A la fois jeu, lutte, danse, folklore, philosophie, elle permet aux joueurs de montrer leur créativité, leur capacité à improviser et à dialoguer par le corps avec le partenaire qui est aussi adversaire.

La capoeira permet d'apprendre à mieux se connaître, à développer autant son corps que son esprit, à trouver à travers le jeu son propre équilibre (physique et psychique). Elle enseigne le respect, la tolérance, la convivialité entre autre.

La capoeira attire aujourd'hui un public très varié : beaucoup de jeunes attirés par les mouvements acrobatiques, proches du Hip Hop, mais aussi des personnes de tout âge, attirés souvent par son originalité, sa combinaison lutte-danse, son rythme et sa musique, qui amène les capoeiristes à s'intéresser à toute la culture brésilienne.

### L'ASSOCIATION

*CAPOEIRA BESOURO* est une association, installée à Rennes, qui a pour but de promouvoir et de favoriser le développement de la capoeira en France et particulièrement sur la région rennaise.

Elle est née de la volonté d'élèves avancés et gradés de pratiquer la capoeira avec humilité dans une ambiance sereine et conviviale.

Les cours sont encadrés par le monitor Espiga (Thomas NAËL). Nous pratiquons une capoeira "issue" de la lutte régionale bahianaise de Mestre Bimba. La Capoeira Régionale n'est véritablement pratiquée et enseignée dans sa forme originale que par quelques mestres

## L'ANIMATEUR

Espiga (Thomas NAËL), a commencé la capoeira en 2006 au sein de l'association Capoeira Bom Sinal - Grupo Capoeira Brasil Rennes. Il a réalisé son apprentissage en grande partie auprès de son professeur, Instrutor Carneiro (et aussi auprès de Professor Deitado - Capoeira Brasil Paris de 2014 à 2017). Après un retour sur Rennes en 2018, la question s'est posée de continuer d'apprendre par la transmission. Aujourd'hui, il souhaite continuer d'être élève mais aussi partager et transmettre ses connaissances au sein de l'association Capoeira Besouro.

## C'EST POUR QUI ?

La capoeira peut être enseignée à partir de 7 ans.

Elle apportera un développement de la motricité à l'enfant, on y cultive le respect, l'humilité, la tolérance et la convivialité. Ces valeurs sont pleinement présentes lors des cours de capoeira. Les aspects musicaux et culturels font aussi partie intégrante de cet art martial « dansé ». Enfin, le côté jeu permet de capter l'attention et l'intérêt de l'enfant.

## PHOTOS



Cours de capoeira pour enfant – Le Cadran, Beauregard avril 2017



Animation de capoeira en extérieur – parc de Maurepas été 2021

## CONTACT

Capoeira Besouro  
[Capoeira.besouro35@gmail.com](mailto:Capoeira.besouro35@gmail.com)  
06.87.55.46.43 (Thomas NAËL)  
2 rue Edmond Lailier  
35000 RENNES