

Fiche informative sur l'action

Titre de l'action : Projet « Capoeira -Escalade » Partage et échange d'une passion.

Académie de Nancy-Metz

Nom et adresse de l'établissement :

Collège Jean d'Allamont,
14 Route de Villecloye
55600 Montmedy

ZEP : non

Téléphone : 03 29 80 10 21

Télécopie : 03 29 80 08 79

Mèl de l'école ou de l'établissement : ce.0550016@ac-nancy-metz.fr

Coordonnées d'une personne contact (mèl) :

PELISSIER Nicolas nicolas.pelissier@ac-nancy+-metz.fr

Classe(s) concernée(s) : toutes les classes (association sportive du collège)

Discipline(s) concernée(s) : E.P.S

Date de l'écrit : Juin 2007

Résumé :

Le projet Capoeira - Escalade a pour objectif de développer la motricité et les techniques relatives à la Capoeira et à l'Escalade. Il revêt aussi et surtout un caractère social, dans le sens qu'il va permettre à deux publics d'âge et d'origines sociales différents (public de collège et jeunes gens sous tutelle de la P.P.J.S) de partager et de transmettre une passion par le biais de deux stages répartis dans l'année.

Cette volonté de partage et d'échange peut trouver sa genèse dans les après-midi d'initiation sportive organisés ponctuellement le mercredi dans le cadre de l'association sportive afin de permettre aux élèves de découvrir de nouvelles activités, de nouveaux savoir-faire de nouveaux savoir-être en faisant intervenir des personnes extérieures à l'éducation nationale : entraîneurs de club, éducateurs sportifs...mais aussi, et surtout des adolescents en échec scolaire placés sous tutelle, encadrés par des éducateurs spécialisés.

Mots-clés : P.P..J.S ; Interaction sociale.

STRUCTURES	MODALITES DISPOSITIFS	THEMES	CHAMPS DISCIPLINAIRES
Collège Zone Sensible	Diversification pédagogique Partenariat Stage	Arts et culture Citoyenneté, civisme Comportements de rupture	Education artistique EPS, Motricité Histoire-Géographie Interdisciplinarité

ACADEMIE DE NANCY-METZ
Collège Jean d'Allamont MONTMEDY

Le projet Capoeira tel qu'il sera présenté ici est l'aboutissement de deux ans de préparation et de prise de contact avec d'une part une activité nouvelle et d'autre part un organisme nouveau, extérieur au ministère de l'éducation nationale (P.P.J).

Auparavant très ponctuelle (une fois par an), notre expérimentation s'est étendue cette année au niveau temporel (deux stages par an avec la P.P.J et un stage de district animé par les élèves) et géographique (implication des élèves de collèges proches de MONTMEDY).

I- ORGANISATION

Les élèves concernés par cette expérimentation sont adhérents à l'Association sportive, réunissant, toutes activités confondues une centaine d'élève sur les 243 que compte le collège. Ainsi, une quinzaine d'élèves, de la 6^{ème} à la 3^{ème}, filles et garçons se réunissent tous les mardi midi dans le cadre des entraînements de l'A.S afin de perfectionner leur pratique de l'activité Capoeira et également d'acquérir la culture musicale et culturelle correspondante.

Un stage initial mettant en avant les activités d'expression (dont la Capoeira) a été proposé en début d'année (octobre) à la fois pour nos élèves membres de l'association sportive, mais aussi pour les élèves des collèges environnants (Stenay, Dun sur Meuse, Damvillers). Ce dernier a été animé en partie par nos élèves ayant déjà pratiqué la Capoeira l'an passé.

Des stages sont organisés deux fois par an en collaboration avec la P.P.J d'Epinal, le mercredi toute la journée, dans le cadre de l'U.N.S.S avec 5 jeunes issus de milieux souvent défavorisés accompagnés de leur éducateur et de leurs intervenants en Capoeira. Ils rassemblent autour des activités Capoeira et Escalade les élèves de MONTMEDY, mais aussi les élèves volontaires des collèges environnants qui sont venus au stage de début d'année. L'objectif étant le partage de savoir, savoir-faire et savoir-être issus de la pratique de la Capoeira (art martial d'expression) et de l'escalade dont les règles de sécurité et l'importance de la confiance en l'autre sont particulièrement adaptés à des jeunes sans repères sociaux.

Enfin, ponctuellement, nos élèves sont amenés à faire des démonstrations soit dans le cadre de journées portes ouvertes du collège ou dans d'autres établissements (l'an passé à LONGLAVILLE en Meurthe et Moselle), lors de stages animés par leur soin.

Le collège a inscrit ce projet dans son plan annuel du C.E.S.C (comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté, voir annexe).

Régulièrement, des parents d'élèves, notre collègue conseiller principal d'éducation nous aident à mettre en place le stage, mais aussi à populariser cette expérience auprès des autres parents. Il faut aussi souligner la disponibilité et la motivation des éducateurs de la P.P.J qui viennent des Vosges pour assurer l'échange.

Aspect innovant de notre projet

Nous proposons à nos élève une activité nouvelle, très peu développée dans les associations sportives du département voire de la région. Ce support nous paraît très riche tant



capoeiristes de se mesurer et de jouer les uns avec les autres, de mettre en application les techniques apprises précédemment, le tout en musique.

- **Ecouter et respecter les consignes données par un adolescent de la PPJS.** Chaque groupe est sous la responsabilité d'un jeune de la PPJS. Les enseignants et les éducateurs veillent au respect des règles de sécurité, mais n'interviennent pas dans la mise en œuvre des situations proposées. C'est aux élèves de faire preuve d'autonomie et de réguler leur comportement (discipline).

- **Objectifs pour les adolescents de la PPJS :**

- **Apprendre le nom du matériel et les techniques de base d'encordement** permettant la pratique de l'escalade. Savoir mettre son baudrier, s'encorder seul (nœud de huit), assurer en moulinette (cinq temps).
- **Connaître les règles de sécurité relatives à l'escalade principalement les procédures d'assurage.** Nous formons, avec l'aide des éducateurs, des groupes constitués de deux *collégiens* et d'un adolescent de la PPJS. Ce fonctionnement en trinôme permet une plus grande sécurité au niveau de l'assurage (grimpeur rassuré par la présence d'un assureur et d'un contre-assureur). Tour à tour l'adolescent passera du statut de grimpeur à celui d'assureur et devra respecter les consignes de sécurité et d'assurage.
- **Découverte des techniques de grimpe et de gestion des émotions.** Mise en place de situations de difficulté croissante visant à découvrir la gestuelle spécifique à l'escalade. L'adolescent apprend tout d'abord à se mouvoir sur le mur en se servant à la fois des mains et des pieds (grimper avec des balles en mousse dans les mains pour développer les sensations tactiles), puis à accepter le risque (*gestion des émotions*, vertige) et enfin à faire confiance à l'assureur et au matériel (peur de la chute, école du vol).
- **Construire un comportement positif autour de l'échec (activité non maîtrisée).** L'escalade est une activité où la chute, donc par raccourci l'échec, est fréquente. Plus la difficulté de la voie réalisée augmente, plus le grimpeur devra prendre des risques pour sortir la voie. On insistera sur la notion d'engagement physique et mental, il n'est pas suffisant de se contenter de voies faciles, il faut rapidement s'engager dans des secteurs qui vont poser problème. L'adolescent devra être capable de mettre en place une démarche réflexive visant à transcender l'échec (chute) et à surmonter la difficulté.

- **Objectifs communs :**

- **Etre capable de transmettre des savoirs à la fois théoriques (techniques et procéduraux) et pratiques.** Comme nous l'avons vu plus haut, le fonctionnement en petits groupes est vecteur de dialogues et d'échanges. Chaque élève doit accepter le rôle d'animateur et de
-

détenteur du savoir. Avoir l'envie de partager de transmettre ses connaissances avec les autres.

- **Adapter son niveau de pratique en fonction des difficultés de l'apprenant.** Se mettre dans la peau de l'apprenant en lui prodiguant des conseils tirés de son expérience personnelle.
- **Avoir confiance en soi, et en les autres.** Animer une situation, montrer un mouvement, mais aussi accepter de se faire assurer par un inconnu, jouer devant tout le monde pendant la roda (la ronde), accepter d'être moins compétent que les autres.
- **Etre tolérant et patient.** Accepter que les autres soient d'un niveau différent, attendre son tour.
- **Etre rigoureux dans une pratique ludique.** Connaître les règles de sécurité élémentaires et les appliquer : assurage en escalade, esquive en capoeira etc....

Cette année, outre l'aspect moteur indissociable de l'activité, nous avons davantage mis l'accent sur l'aspect cognitif, réflexif et affectif en se centrant davantage sur la pratique de nos élèves.

- **Transmettre un geste, un savoir, un savoir être** (même pour une pratique de l'activité datant d'un an !!).
- **Etre capable d'animer devant un groupe une situation, une démonstration.**
- **Aider les autres à progresser en s'impliquant dans leur apprentissage** : perfectionner les notions d'aide, de parade, de mise en place de situations (voir un exemple en annexe).
- **Avoir une démarche réflexive sur sa pratique afin de progresser dans l'activité.** Connaître ses points forts mais aussi ses points faibles afin d'élaborer un projet d'action et se fixer des objectifs à atteindre :

Pour les débutants : **être capable de se montrer devant les autres**, accepter leur jugement et leur aide. Proposer un enchaînement comportant des mouvements simples mais de qualité dans la roda.

Pour les élèves « débrouillés » : **être capable de jouer en intégrant à la fois des éléments acrobatiques, des formes corporelles esthétiques, des coups appartenant aux arts martiaux.**

Pour les élèves confirmés : **complexifier ses actions motrices** : varier la forme, les trajectoires des mouvements (jouer vers le partenaire, mais aussi autour

de lui). S'adapter aux actions motrices adverses en produisant un spectacle rythmé, sans temps morts.

III- MISE EN ŒUVRE

❖ Les séances se déroulant le mardi entre 12h30 et 13h30 sont utilisées toute l'année à des fins techniques pour tous les élèves quel que soit leur niveau.

Durant le premier trimestre, nous intégrons les nouveaux capoeiristes qui sont pris en main par les plus anciens qui leur apprennent les fondamentaux, à savoir le pas de base (Ginga), la ritualisation du combat dans la ronde, les coups simples (essentiellement des coups de pied afin que les élèves anticipent et esquivent plus aisément). Les élèves plus confirmés, non seulement endossent le rôle de démonstrateur, parfois même d'enseignant, mais perfectionnent également leur jeu à travers la ronde.

En résumé, nous faisons le choix de se centrer sur une capoeira dite « Angola » c'est à dire lente, peu acrobatique, basée sur l'anticipation et le jeu.

Ensuite, nous intégrons davantage de mouvements gymniques et spectaculaires. Les élèves partent de leurs connaissances en gymnastique (le cycle de gymnastique a eu lieu à la fin du 1^{er} trimestre) afin de se déplacer sur les mains, de produire des roues (« au »), d'apprendre à réaliser le « macaco » (*voir annexe*). La finalité étant bien entendu d'utiliser à la fois les coups de pieds, les mouvements acrobatiques dans la ronde, en les intégrant au jeu du partenaire.

Les plus confirmés étudieront des mouvements plus compliqués, mais aussi plus acrobatiques mettant leur équilibre et leurs sensations en jeu. Nous nous situons ici à la fois dans une capoeira « Angola » mais aussi « Régionale » plus spectaculaire et médiatisée.

Enfin, afin de préparer les élèves à se produire devant des spectateurs, nous préparons des mouvements que l'on peut qualifier de « chorégraphiés », car prévu à l'avance entre deux joueurs. N'oublions pas qu'une des caractéristiques de la Capoeira est la mise en scène à travers la ronde.

Nous préparons ainsi des démonstrations réalisées par exemple lors de la journée portes ouvertes du collège ou lors des journées d'initiation au niveau du district.

❖ Les deux stages organisés conjointement avec la P.P J d'Epinal en milieu et fin d'année scolaire dans deux activités : Capoeira et Escalade.

Ces stages sont l'occasion de mélanger deux publics sensiblement différents : d'une part des élèves issus d'un milieu à dominance rural, débutants en Capoeira, mais avec de nombreux acquis techniques dans d'autres activités comme l'escalade, et d'autre part des adolescents en difficulté socialement et en recherche de réussite et de confiance en eux, fervents pratiquant de Capoeira.

Ces stages sont également l'occasion de resserrer les liens existants entre les différents établissements environnants puisque tous les élèves ayant participé à la demi-journée de district sont invités.

Par leur niveau de pratique élevé, les jeunes gens de la P.P.J transmettent à nos élèves de nouvelles techniques, en endossant, sous couvert de leurs éducateurs, le rôle de démonstrateur-enseignant.

Ce statut nous permet de composer pour l'activité Capoeira des groupes de travail différenciés, composés d'un adolescent pour 5 collégiens, soient 5 jeunes de la P.P.J pour une vingtaine d'élèves du collège.

Ainsi, cinq ateliers de niveau évolutifs d'un stage à l'autre peuvent être envisagés : (contenus en Annexe)

-Atelier « Ginga ».

-Atelier « jeu au sol ».

-Atelier « jeu debout » (coups de pieds, esquives).

-Atelier acrobaties (Macaco, roues, équilibres...).

-Atelier musical (travail sur le rythme, sur des chansons brésiliennes).

(contenus en Annexe)

Nous répartissons nos élèves en fonction de leur niveau de pratique (et de leur temps de pratique) afin que chaque atelier réponde à leur besoin de progrès. Ainsi, les contenus proposés seront variables sur le même atelier en fonction du groupe visé.

Concernant l'activité Escalade, ne disposant que d'un mûr assez réduit (quatre voies de grimpe seulement) nous proposons dans un premier temps aux adolescents d'apprendre les gestes fondamentaux d'assurage en « *moulinette* » et d'encordement par le biais de nos élèves les plus compétents.

Ensuite, nous leur proposons de mettre en application ces contenus théoriques en s'assurant les uns et les autres, assistés encore une fois par les élèves du collège.

Enfin, au deuxième stage, afin de mettre les adolescents dans un processus de gestion de ses émotions, nous leur proposons de découvrir la grimpe en « *tête* » avec le risque maîtrisé de chute et la nécessité de confiance en l'autre.

Si les conditions climatiques le permettent, nous leur proposons également au deuxième stage, la possibilité de pratiquer l'escalade en plein-air, dans une carrière équipée et agréée F.F.M.E (Fédération française d'escalade) avec l'aide de nos collègues enseignants d'E.P.S du lycée de Stenay qui nous prêtent tout le matériel utilisé par les lycéens.

IV- BILAN

- Nous avons bénéficié de nombreuses conditions facilitantes pour mener à bien notre projet, mais aussi d'obstacles indépendants de notre volonté :

Tout d'abord la mise à disposition du gymnase du collège et de tout le matériel de gymnastique (n'oublions pas que la pratique s'inscrit dans un cadre scolaire : l'UNSS).

Ensuite, il faut souligner la disponibilité dont les éducateurs de la PPJ mais aussi les professeurs de Capoeira et leurs élèves ont su faire preuve pour nous aider, et ce, depuis le début de l'expérience.

De même, nos élèves ont été assidus tout au long de l'année, que ce soit lors des séances sur la pause méridienne que des stages ponctuels.

Enfin, les connaissances acquises durant l'année nous ont permis d'aller plus loin dans les apprentissages, de proposer un véritable spectacle aux personnes venues assister au stage.

Pourtant, une journée de stage apparaît « courte » compte tenu des objectifs que nous nous sommes fixés.

De plus, peu d'enseignants du collège se sont montrés motivés par l'activité et la portée éducative de celle-ci (personne n'est venu assister au stage !!).

EVALUATION

-L'évaluation de ce projet s'est fait à la fois sur le plan qualitatif que quantitatif.

En effet, la prédominance du côté artistique côtoie la nécessité de maîtriser un nombre important de techniques.

Ainsi, nous nous sommes situés sur cinq domaines :

-La progression de l'élève tout au long de l'année, le niveau atteint au jour du stage : combien l'élève maîtrise-t-il de techniques ? Comment l'élève se situe-t-il dans le groupe, prend-il des initiatives ?

-Dans le domaine artistique voire chorégraphique, l'élève danse-il en rythme ? Adapte-il ses mouvements à son partenaire ? Anticipe-il les mouvements adverses ?

-Dans le domaine moteur et acrobatique, l'élève se sert-il des compétences acquises en gymnastique pour produire des mouvements spectaculaires, intégrés à son jeu ? Se montre-il coordonné ?

-Dans le domaine social, l'élève est-il capable de transmettre ses savoirs et connaissances aux autres ? Se montre-il clair et explicite ? Accepte-il de se montrer et de se produire devant ses camarades ?

Egalement, les garçons acceptent-ils de jouer avec les filles et inversement ? Les filles s'investissent-elles dans le projet, et dans quel mesure ? (ceci rejoint un objectif du projet d'établissement du collège qui pour but de donner de l'ambition aux filles)

-Enfin, le plus facilement évaluable : l'assiduité des élèves aux cours dispensés lors des séances hebdomadaires, mais aussi lors du stage.

On a remarqué que le nombre d'élèves désirant s'inscrire n'a cessé de croître tout au long de l'année.

Les élèves inscrits sont venus systématiquement les mardis lors des entraînements.

En résumé, au regard des compétences évaluées, nous avons pu remarquer que nos élèves avaient tous et toutes progressé tant aux niveaux moteur qu'affectif et psychologique. Ils sont

passés d'une pratique stéréotypée, brouillonne à une pratique plus dense, plus variée et surtout plus réfléchie.

Ensuite, les adolescents de la PJJ ont accepté le rôle qui leur était confié en se montrant simple dans leurs explications, attentifs aux demandes des élèves et très patients (qualité souvent peu présente chez les jeunes en difficulté). De plus, la formule proposée dans ce stage leur a beaucoup plu. Ainsi, un ancien adolescent ayant atteint la majorité s'est également joint à nous.

PERSPECTIVES

Grâce à ces deux années d'expérimentation, nous nous sommes aperçus qu'une seule journée de stage apparaissait « faible » au regard des objectifs visés non seulement pour nos élèves, mais aussi pour les adolescents de la PJJ.

C'est pourquoi, il faudrait proposer aux élèves une journée supplémentaire dans les Vosges, par exemple en début d'année, où l'on pourrait amener l'ensemble des jeunes en falaise pour une grimpe plus contextualisée.

Ensuite, cette année, en expérimentant la Capoeira dans nos séances d'EPS, nous avons sensibilisé des élèves majoritairement issus de la 6^{ème} et 5^{ème}. Cette population « rajeunie » nous permettra dans les années futures de proposer davantage de démonstrations aux collègues environnants avec un noyau de pratiquants plus homogène.

Enfin, étant donné le niveau acquis par la majorité des élèves cette année, nous accentuerons l'an prochain le pôle musical en formant une véritable « troupe » musicale (l'objectif sera alors de se passer du poste cd en démonstration).



ANNEXE 1

Objectifs du Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté (C.E.S.C)

La loi d'orientation et de programme pour l'avenir de l'École du 23 avril 2005 (JO n°96 du 24 avril 2005) renforce la mission de pilotage de l'établissement scolaire, visant ainsi à rendre cohérente et opérationnelle une politique éducative et partenariale.

C'est dans ce cadre que le décret n°85-924 du 30 août 1985 modifié (art. 30-3), relatif aux EPLE., inscrit le comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) dans le pilotage de chaque établissement scolaire du second degré et l'intègre à la politique globale de réussite de tous les élèves : ses missions sont redéfinies et centrées sur la citoyenneté, sa composition clairement précisée, le partenariat organisé en fonction des problématiques éducatives à traiter.

Ainsi le CESC :

- contribue à l'éducation à la **citoyenneté** ;
- prépare le plan de **prévention de la violence** ;
- propose des actions pour aider les parents en difficultés et **lutter contre l'exclusion** ;
- définit un **programme d'éducation à la santé** et à la **sexualité** et de **prévention des comportements à risques**.

Le CESC constitue pour ces missions une instance de réflexion, d'observation et de veille qui conçoit, met en œuvre et évalue un projet éducatif en matière de prévention, d'éducation à la citoyenneté et à la santé, intégré au projet d'établissement

Le CESC, présidé par le chef d'établissement, comprend : les personnels d'éducation, sociaux et de santé de l'établissement, des représentants des personnels enseignants, des parents et des élèves désignés par le chef d'établissement sur proposition des membres du conseil d'administration appartenant à leurs catégories respectives, les représentants de la commune et de la collectivité de rattachement au sein de ce conseil. Il peut associer à

ANNEXE 2

Un exemple de notion d'aide et de parade.

Le cheminement logique dans l'apprentissage d'une nouvelle technique en fonction de son expertise va être le suivant (il est le même lors des séances de gymnastique proposées chaque année en classe) :

- Etre capable de mettre en place le matériel nécessaire à une totale sécurité du pratiquant.
- S'échauffer de manière précise et complète.
- Proposer une démonstration explicite (ici, l'enseignant ou les élèves plus confirmés) afin de dégager les difficultés essentielles, voire les risques potentiels.
- Travailler par deux où trois sous la forme exclusive d'aide : un pratiquant et deux aides.
- Travail en binôme avec une seule aide.
- Lorsque le mouvement est maîtrisé, travail en binôme avec une personne présente (et qui n'intervient) uniquement en cas d'échec et donc de risque.

La parade est surtout basée sur un sens de l'anticipation de l'action et

- En position de pont, lancer les jambes vers l'arrière en allant poser la main libre (et surtout en la regardant !!). Ici, on est obligé d'une



ANNEXE 3

Historique de la Capoeira *(d'après l'extrait d'une étude d'Emmanuel LUCENAY parue dans la revue d'Arts et Littératures « TRANSES » n°1 publiée par l'association MITARAKA en 2000/2001)*

Afin de mettre en valeur leurs terres de l'Empire de Portugal en Amérique du sud, les colons portugais utilisaient des esclaves originaires de différentes régions d'Afrique telles que l'Angola, le Mozambique, l'Ouganda...

Ces hommes d'ethnies différentes allaient devoir s'organiser afin de survivre face au pouvoir des « maîtres ». Le manque de moyens allait générer l'élaboration de techniques de combat au rituel codé, puisant leur source dans les antiques pratiques guerrières africaines intériorisées par la mémoire gestuelle et musculaire.

Les esclaves rebelles s'organisaient dans des refuges appelés « Quilombo » dissimulés en pleine forêt afin de résister aux troupes coloniales.

Leur résistance vaincue avec la mort du chef Ganga Zumbi du célèbre des Quilombo en 1678, l'autorité coloniale allait poursuivre sa persécution contre les pratiquants de ces pratiques de lutte appelées « capoeira ».

Les seigneurs y trouveront leur compte en louant les services de bandes organisées à des fins personnelles. L'armée du Brésil allait également l'utiliser bon nombre de capoeiristes dans la guerre sanglante du Paraguay de 1865-1870.



Plus tard, après l'abolition de l'esclavage au Brésil en 1888, les capoeiristes furent également exploités par le pouvoir monarchique en utilisant leur efficacité au sein d'une Garde Nègre au service de la couronne contre les républicains.

Le nouveau contexte des concentrations urbaines naissantes voit apparaître le métis ainsi que les bandes de hors-la-loi écumant les rues et réglant leurs différends avec les techniques de capoeira dans des rixes à l'arme blanche. On peut citer parmi les plus célèbres Manduca et Besouro.

La réputation de la capoeira devint si mauvaise qu'elle fut interdite par un décret-loi de 1890 qui en interdit la pratique en la punissant par des peines de prison et des châtimets corporels.

Maître BIMBA fut le précurseur qui fit reconnaître et apprécier la capoeira dite « régionale » et à la hisser au rang de sport national. Ses détracteurs estimant que cette démarche contribue à vider la

capoeira de ses racines africaines ont pour père spirituel Maître PASTINHA, adepte du style primitif d'origine africaine.

Les mouvements migratoires des populations noires vers le Nord du Brésil dans l'ex territoire contesté franco-portugais de l'Amapa auraient contribué à la naissance d'une danse de combat qui serait apparue par contact avec les populations noires orpailleurs venus des Antilles. Cette pratique qui s'est installée par la suite dans les folklores de Guyane et de la Martinique s'appellent Kaladja, Ladjá ou Danmié.

