

1. VERTE CLAIRE

MOUVEMENTS DE BASE



DÉPLACEMENTS ET ESQUIVAS

Ginga en rythme
Déplacements latéraux

Esquiver du bon coté
Cocorinha
Esquiva media
Esquiva lateral
Negativa de frente/lateral

ROLÉS

Rolé de base lateral
Rolé de base media

ATTAQUES

Meia lua de frente
Martelo
Benção

Meia lua de compasso
Armada
Queixada

ACROBATIES

Aú - La roue
Bananeira

RODA

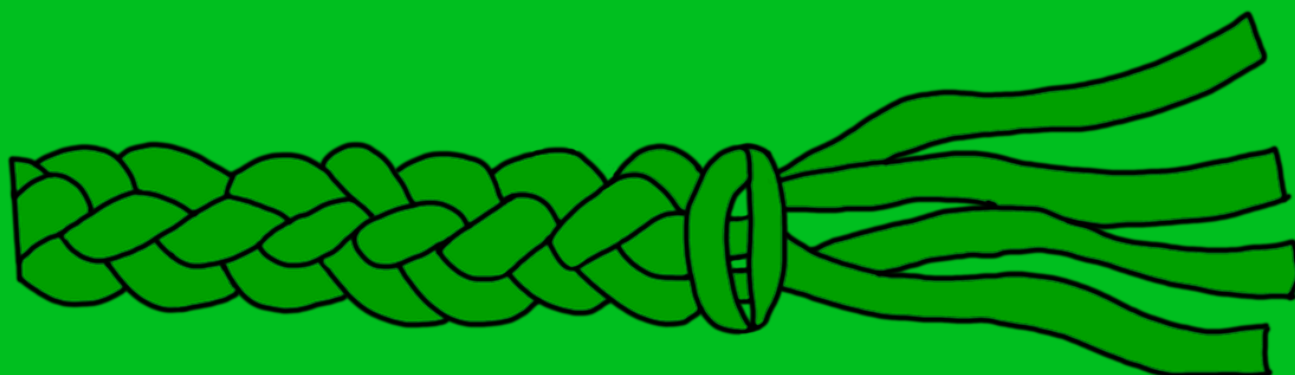
Savoir entrer
Savoir sortir
Savoir acheter le jeu
Taper des mains en rythme

INSTRUMENTS

Atabaque - base
Pandeiro - base de 2 ou 3

CHANT

Chants simples - refrains



2. VERTE FONCÉE

ACCENT: ANGOLA



DÉPLACEMENTS ET ESQUIVAS

Expression de la ginga à la cadence Angola

Esquiva quebrada
Queda de quatro
Negativa de Angola
Negativa alta
Resistencia

MOUVEMENTS DESEQUILIBRANTS

Vingativa dans la ginga
vingativa après queixada, armada

ATTAQUES

Martelo fintando
Attaques depuis la jambe arrière (armada, meia lua de compasso, martelo)

Meia lua presa
Escorpião
Tesoura de angola

ACROBATIES

Pião de Mão
Ponte
Variations de roues
Queda de rins (base)

RODA

Rituel et dynamique du jeu d'Angola
Notions de base de la chamada

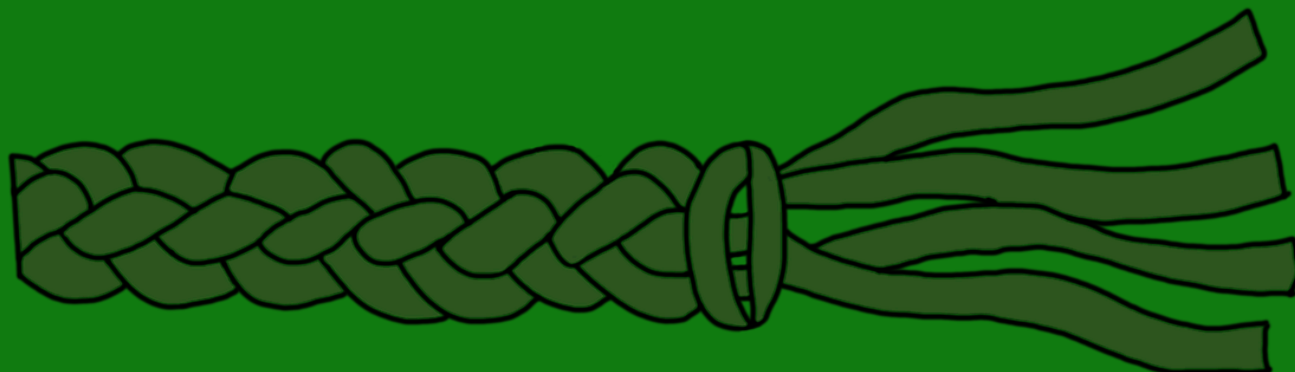
INSTRUMENTS

Berimbau: rythme de Angola, São Bento
Pequeno
Pandeiro: rythme complet
Taper des mains: palma do terreiro

CHANT

Chanter en jouant un instrument à choix

Notions de chant d'ouverture Angola (ladainha & louvação)



3. VERTE CLAIRE ET JAUNE ACCENT: REGIONAL



DÉPLACEMENTS ET ESQUIVAS

Expression de la ginga à la cadence Regional
Passagem na meia lua de compasso
Guarda baixa

SEQUENCIA DE ENSINO DE MESTRE BIMBA

Meia lua de frente
Queixada
Martelo
Godeme

Giro
Meia lua de compasso
Armada
Benção

ATTAQUES

Finta de armada e martelo
Chapa de frente / giratoria
Gancho
Martelo Cruzado

MOUVEMENTS DÉSÉQUILIBRANTS

Banda de frente
Banda de costa
Rasteira
Rasteira em pé
Tesoura de cintura
Perdida na meia lua de compasso

RODA

Rituel et dynamique du jeu Regional

BERIMBAU

São Bento grande da Regional
São Bento grande de Angola

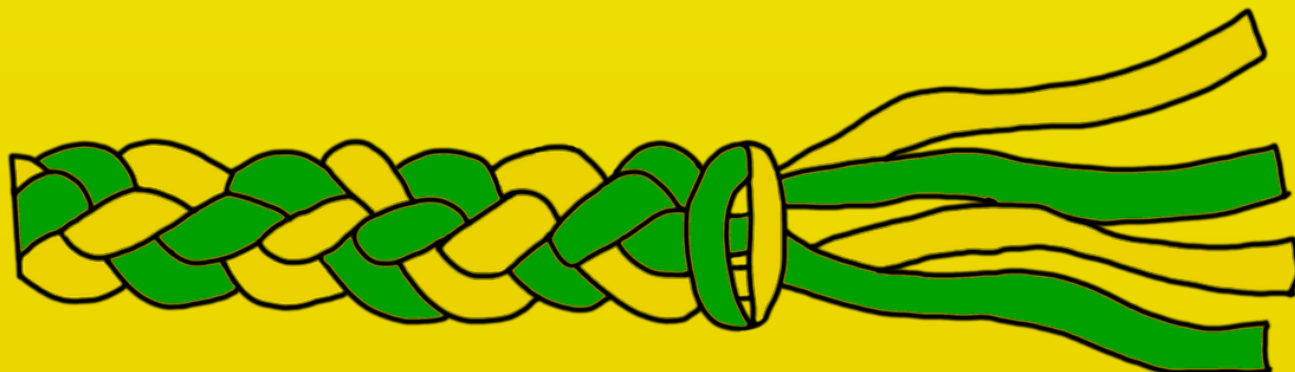
ATABAQUE & PANDEIRO

Atabaque: ijexá
Pandeiro: regional

CHANT

Pouvoir enchaîner plusieurs chansons

Notions de chant d'ouverture Regional (quadra & louvação)



4. VERTE FONCÉE ET JAUNE APPROFONDISSEMENT INDIVIDUEL



APPROFONDIR LES CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Capoeira Angola:

Rituels et fondamentaux
Organisation de la roda
Organisation de la
bateria

Capoeira Regional:

Rituels et fondamentaux
Organisation de la roda
Organisation de la
charanga

Vagalume Capoeira:

Organisation de la roda,
Connaissances des
"andamentos" utilisés à la
bateria.

MOUVEMENTS DÉSÉQUILIBRANTS

Queda no martelo
Queda na queixada
Queda na armada
Tesoura de frente
Cabeçada

Rasteira por dentro
Vingativa por dentro

Savoir utiliser ces
mouvements dans la roda

ACROBATIES

Savoir utiliser des
acrobaties pour
embellir le jeu ou
pour tromper
l'adversaire

BERIMBAU

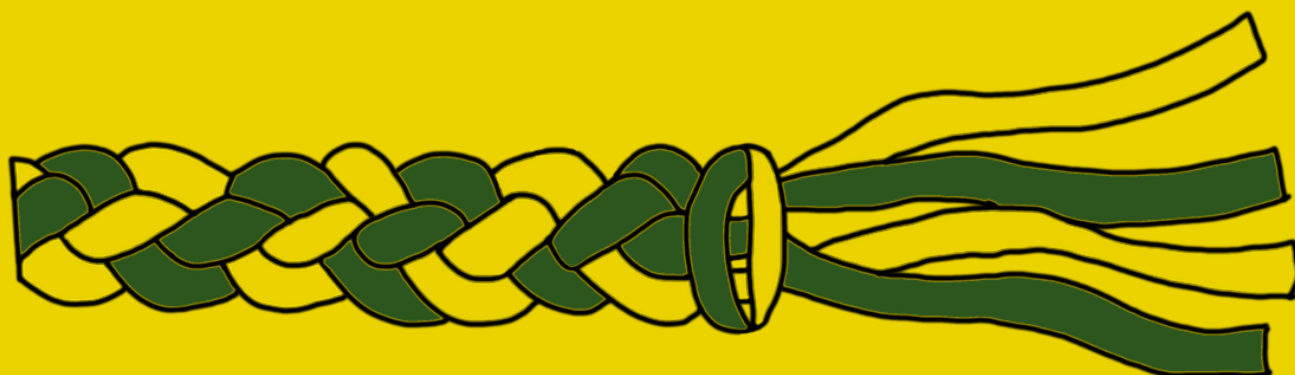
Jogo de dentro
Variations des rythmes déjà
connus

ATABAQUE & PANDEIRO

Atabaque: notions de
maculélé, samba,
cavalaria
Pandeiro: variations,
samba

CHANT

Être à l'aise dans
différents type de chants,
et savoir quoi chanter en
fonction de la situation.



5. JAUNE MONITOR



COURS À DES ENFANTS OU ADULTES

Attitude générale du moniteur: Attitude de leader, positionnement, prise de décision
Niveau de langage: adapté au public, qualité des consignes, manière de s'exprimer
Contenu du cours: message technique, fil rouge, adapté au groupe, organisation, tenir compte des différents niveaux, choix des exercices
Connaissances techniques: observation, corrections, niveau technique du moniteur

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Voyages
Visiter d'autres groupes
Participer aux événements
Collaborer au sein du groupe d'enseignant

Lectures individuelles
Perfectionner le Portugais

LEADERSHIP

Montrer l'exemple
S'impliquer
Savoir tenir un cours

BERIMBAU

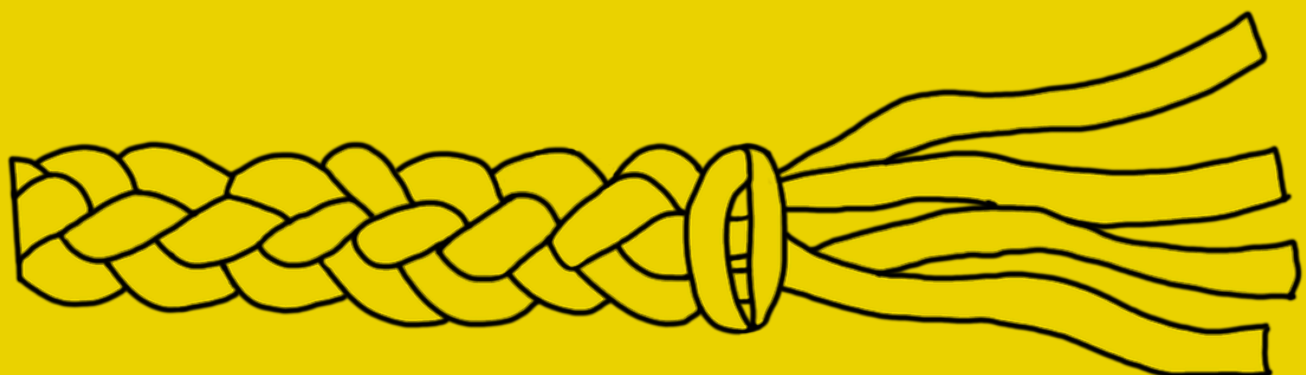
8 Rythmes de Mestre Bimba
Angolinha
Jogo de Dentro (M. Traira)

ATABAQUE & PANDEIRO

Atabaque:
perfectionnement
Pandeiro:
perfectionnement

CHANT

Être à l'aise dans différents type de chants, et savoir quoi chanter en fonction de la situation.



5. JAUNE ET BLEUE INSTRUTOR



COURS À DES ENFANTS OU ADULTES

Donner des cours de manière régulière à des enfants ou des adultes
Etre au courant de l'évolution des techniques et des contenus de l'école Vagalume Capoeira

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Voyages
Visiter d'autres groupes
Participer aux évènements
Collaborer au sein du
groupe d'enseignant

Lectures individuelles
Perfectionner le Portugais
Participer aux cours de
formation de l'école
Vagalume Capoeira.

LEADERSHIP

Montrer l'exemple
S'impliquer

BERIMBAU

Commencer et arreter la
bateria.
Combinaison de rythmes
différents des 2ème et 3ème
andamentos Vagalume.

ATABAQUE & PANDEIRO

Atabaque:
perfectionnement
Pandeiro:
perfectionnement

CHANT

Être à l'aise dans
différents type de chants,
et savoir quoi chanter en
fonction de la situation.
Pouvoir être le chanteur
lead d'une roda.

