



Fala Capoeira!

Bulletin annuel pour les membres de l'Association Capoeira Lausanne



2011 - Des grands projets réalisés
11ème édition décembre 2011

Chers ACLiens

LA FAMILLE ACL S'AGRANDIT!!!

Ca y est, nous y voilà, le thème de l'année 2011 est tombé: LA FAMILLE! Pourquoi me direz-vous? Car cette année, l'Association Capoeira Lausanne compte de nouveaux membres, et pas des moindres. Mais qui sont-ils?

Les MINIS? En effet, les cours créés par Sandy il y a quelques mois, et repris par Mela depuis la rentrée de septembre continuent à bien se développer et il y a déjà moyen de repérer quelques futurs acrobates. Sandy elle, s'affaire à développer la capoeira dans l'enseignement spécialisé, et c'est un succès. Bravo à toutes les deux!

Les ADOS? Ouh lala, depuis que Mestre Paulão a ouvert un deuxième cours hebdomadaire pour eux, leur motivation a atteint des sommets! Certains de ces adolescents s'investissent et se faufilent partout: il y en a aux cours des adultes, d'autres se retrouvent assistants durant les cours mini, quelques-uns ont trouvé le chemin de l'université le vendredi soir pour aller entraîner leurs acrobaties favorites, et quatre d'entre eux se sont joint au groupe qui s'est rendu au Brésil cet été! Et pour eux et tous les autres, c'est durant un camp d'une semaine à Lauenen que des souvenirs inoubliables ont été bâtis.

Les ADULTES? Ne les oublions pas, car ce sont eux qui remplissent les cours de la semaine à l'académie. Et grâce à des invités de choc lors du baptême de mai 2011, chacun a su se faire « paterner » par la Turma de Bimba composée de Boinha, Agulhão et Cafuné. Un événement exceptionnel qui a su réunir tous les membres ACL durant une semaine intense en émotions.

De plus, le voyage au Brésil de cet été connut un succès certain, grâce aux différents petits groupes qui ont suivi Paulão dans ce périple afin de mieux découvrir la capoeira: les adolescents, les parents accompagnants, les adultes ACL et les adultes de ACL Morges. Les mots-clés: échanges et découvertes!

Mais alors, qui peut bien compléter ce tableau familial? Quelle est la dernière invention de Mestre Paulão? C'est le cours PARENT-ENFANT du samedi matin! Une nouveauté qui a séduit les tout petits, et aussi les papa et maman qui ont vu là l'occasion de se lancer ou se relancer dans cet art brésilien.

Profitez donc de ce Fala Capoeira 2011 pour découvrir ces différents groupes qui forment la grande famille ACL! Vous découvrirez les récits de tous les thèmes évoqués ci-dessus, illustrés d'images magiques qui permettront à tout un chacun de retrouver dans sa mémoire quels ont été ses moments forts personnels de l'année écoulée. Bonne lecture!



Merci à Scarlett pour ce fabuleux engagement pour le Fala Capoeira, l'intro, le texte du Brésil et surtout la coordination des textes et des photos des différents auteurs ont été réalisés par toi. Valeu camarada!

De ma part, je vous souhaite également une bonne lecture et beaucoup de plaisir à passer l'année 2011 en revue!

Marlen (Administration ACL)

Revue 2011



Carnafolia

19 février 2011

Une petite réunion fine mais très amicale et intense en jeux de Capoeira! La «Jam-Session» de la soirée à l'académie a beaucoup plu au public et invité petit et grand, débutant et professionnel à s'essayer aux instruments!



Weekend SKI-ACL

12 - 13 mars 2011

Scarlett et Loïc ont organisé un weekend très sympathique dans le Valais. Les très courageux se sont lancés dans le brouillard - d'autres, plus jeunes ou moins téméraires, ont préféré la chaleur du restaurant... Au chalet, les générations se sont rencontrées à travers la musique de la capoeira, les spaghettis et le bon chocolat.

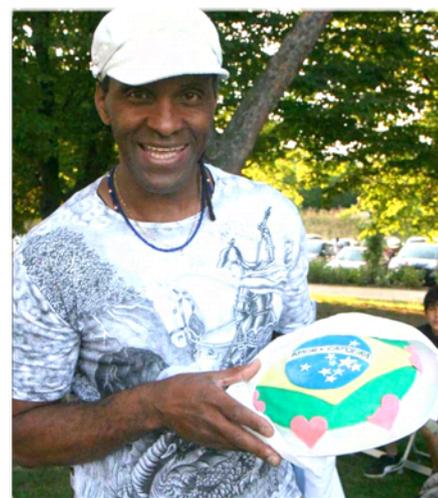


22ème Baptême «Semaine de Mestre Bimba»

16-22 mai 2011

Trois élèves de Mestre Bimba viennent pour la première fois en Europe!

La gentillesse et la chaleur humaine de Cafuné, Boinha et Agulhão ont pourtant largement dépassé leur célébrité et nous ont enrichis chaque jour que nous passions avec eux. Une belle amitié s'est créée et s'est approfondie en juillet chez eux à Salvador, Bahia!



50 ans de Mestre Paulão et roda d'été à Morges

30 juin 2011 (Anniversaire: 24 juin à Turin!)

Une douzaine d'élèves a bravé embouteillages, fatigue et Turin en état de fête pour passer le weekend d'anniversaire avec leur maître et lui féliciter sur place pour son demi-siècle d'existence. Les autres ACLiens sont allés lui serrer les mains lors de la roda au Parc Vertoux à Morges. à la roda d'Andry.

Revue 2011



5ème Camp de Capoeira

4-9 juillet 2011

48 enfants et 12 moniteurs ont pu vivre un camp inoubliable, où petit et grand se sont rencontrés et ont partagé la passion de la capoeira et des activités dans la splendide nature du «Berner Oberland». Des acrobaties à couper le souffle, du foot haut niveau :-), une randonnée haute montagne et des bricolages et berimbaus de toutes les couleurs - des moments forts de cette semaine!



Voyage Brésil

Juillet-Août 2011

ACL a été représentée par une trentaine d'aventuriers lausannois et morgiens. Partout, nous avons pu remplir notre bagage de capoeiriste avec Boa Vontade à Natal, par l'histoire et la Regional de Mestre Bimba à Salvador, du flair international et de la compétition à Arraial et par un air de famille «capoeira» et des échanges culturelles à BH.



Semaine Olympique

16-20 octobre 2011

Il faisait un peu froid, mais grâce au nouvel emplacement vers la fontaine, nous avons eu bien plus d'enfants participant que les autres années! Toujours une belle occasion pour nos jeunes de transmettre leur passion à leur génération et faire des expériences dans l'enseignement.



Festival de Capoeira

17-20 novembre 2011

Beaucoup de rythme dans les hanches (le maître en fait démonstration), de l'énergie dans les pieds et de la passion dans la tête font de cette rencontre un événement chaleureux et intense. Merci à Mestre Matias e Professor Som pour les fabuleux stage et à Prof. Stagiario Almirante pour sa première visite si positive!

Capoeira parents-enfants

Maman, La capoeira c'est trop cool !!!!

Ces petits mots ont eu l'effet d'une bombe dans ma tête lorsque Nayeli me les a dit. Pourquoi ? Tout simplement parce que j'avais pensé exactement la même chose quelques années en arrière lorsque j'avais commencé la Capoeira. Cette phrase m'a fait me remémorer la musique, la sueur, l'ambiance, les rires, les frustrations, l'excitation, bref cette bombe nucléaire de sentiments que je ressentais en sortant d'un cours. Mais ma question était... Comment y remettre les pieds ?

Au mois d'octobre, l'académie a proposé une réponse toute simple à la question que je me posais :
LE COURS PARENTS-ENFANTS du samedi matin !

J'ai tout de suite été fan de l'idée. Capoeira, avec ma fille, le samedi matin (pour démarrer le weekend avec autre chose que les courses, la lessive, le ménage, etc) toutes les conditions étaient réunies pour pouvoir y assister !

Alors c'est naturellement que nous nous sommes présentées au premier cours, puis au second et allez... le troisième et puis finalement on peut y aller tous les samedis, C'est cool non ? Le cours est un bon équilibre entre le travail avec son enfant et la partie séparée.

Grâce au jeu, les enfants abordent le cours de manière ludique et les parents retrouvent leur âme d'enfant en jouant à les attraper ou les faire passer sous les jambes, tout en associant des bases de Capoeira.

Lors des parties séparées les enfants s'entraînent entre eux et les parents entre eux. Ce moment permet de pratiquer une Capoeira un peu plus soutenue et plus axée sur les besoins des adultes ou des enfants.

J'apprécie ce cours, car l'ambiance y est vraiment détendue et chaleureuse. C'est un moment de partage. D'ailleurs, j'ai tellement apprécié ce cours que cela m'a donné envie de reprendre la Capoeira pour moi et pas seulement dans la Capoeira parent-enfant du samedi. J'ai repris plaisir à fréquenter les cours et à retrouver progressivement les sensations que j'avais ressenties avant que je fasse ma longue pause sans Capoeira.

Hey oui, grâce au cours parents-enfant, j'ai fait un retour progressif et en douceur pour arriver à la participation en apothéose d'une demi-journée de stage de Capoeira. Au tout début, je pensais tout simplement que je n'en serais pas capable après quelques semaines seulement de reprise des cours, mais l'adrénaline que provoque ce sport m'a permis de profiter et de m'éclater durant ce moment.

Alors bref, si vous êtes parent, que votre enfant fait ou veut faire de la Capoeira, que vous avez envie de prendre du temps pour vous et votre/vos enfants, que vous voulez vous mettre progressivement au sport. Il y a une solution : **CAPOEIRA PARENT-ENFANT !**
Sherma



Capoeira é pra homen, MENINO / MENINA e mulher!!!



Mini capoeira, baby capoeira, capoeira mirim... autant d'appellations pour autant de manières de transmettre cet art brésilien aux tout petits.

Tous les mercredis et jeudis après-midis on se retrouve à l'académie pour 1'heure d'entraînement et de récréation.

Les débuts sans Maman sont parfois difficiles, mais très vite on

s'amuse beaucoup en faisant la ginga, aú, meia-lua de frente/ de compasso, cocorinha et autres mouvements « capoeiristiques ».

Le beau défi de ce cours avec les minis vient du fait de réussir à transmettre les bases de la capoeira tout en s'amusant... apprendre avec des jeux et des exercices ludiques.

Tous les mouvements, parfois complexes même pour les adultes, doivent être amenés aux tout petits de telle manière que ça soit naturel pour eux et que ça reste un jeu.

C'est ainsi qu'avec des jeux, des parcours, des exercices, les enfants s'entraînent et apprennent les premières bases de la queixada ou de la meia lua de compasso par exemple.

En plus de l'aspect récréatif et ludique de cet art, la capoeira possède de multiples facettes qu'on s'amuse à explorer pendant les cours, comme par exemple la musique et les chants en brésilien.

C'est aussi une première approche, pour ces petits capoeiristes, du respect envers son compagnon de jeu, du contrôle de son corps et de la persévérance pour réussir une acrobatie par exemple.

Après ces quelques mois écoulés depuis la rentrée en septembre, c'est avec un énorme plaisir et beaucoup de motivation que je vous retrouve en 2012 pour la suite de cette belle aventure...

Meilleurs vœux pour les fêtes de fin d'année !!

Axé...

Et bravo à tous ces minis capoeiristes !!

Mela



Semaine de Mestre Bimba

16-22 mai 2011

L'année 2011 a été marquée par une rencontre exceptionnelle, en effet l'ACL a eu le privilège d'accueillir trois représentants de la « turma do Bimba » élèves et disciples de Mestre Bimba. Notre académie avait déjà reçu la visite de Mestre Itapoan et cela faisait longtemps que Mestre Paulão souhaitait inviter en Suisse des capoeiristes de Salvador capables de prouver que la capoeira n'a pas d'âge...

Mestre Cafunê (73 ans), Mestre Agulhão (61 ans) et Mestre Boinha (63 ans) nous ont fait partager un peu de leur expérience de la capoeira. Ce fut une possibilité exceptionnelle d'en apprendre plus, tant sur l'histoire de la capoeira, l'enseignement de la capoeira régionale et naturellement sur Mestre Bimba. Il est difficile de restituer en quelques mots, quelques lignes ou même quelques pages la richesse de cette 22^e rencontre.

La soirée du mercredi fut consacrée à l'histoire et à la culture de la capoeira. Agulhão, Boinha et Cafunê ont pris dans leurs bagages des films pour illustrer leurs propos. Avec nos rudiments de portugais nous avons essayé de comprendre au mieux les explications et les informations données par ces trois témoins du travail de renaissance de la capoeira.

Manoel dos Reis Machado est né avec le siècle à Salvador, le 23 novembre 1899 ou 1900 (il avait deux certificats de naissance avec deux dates différentes). Il est bon de savoir que l'esclavage avait été officiellement aboli que 11 ans plus tôt et que la

discrimination était très forte. Les manifestations de la culture afro-brésilienne, que ce soit le candomblé ou la capoeira, étaient interdites dans un Brésil dominé par la classe blanche.

Manoel dos Reis Machado reçut le surnom de « Bimba » de la sage-femme présente à sa naissance - bimba étant le mot bahianais pour désigner le sexe masculin des bébés -. Pour l'anecdote la mère avait parié que ce serait une fille et la sage-femme avait parié que l'enfant serait un garçon. Dans le Bahia du début du siècle, le futur mestre Bimba travailla notamment comme



docker. Il apprit la capoeira, qui à l'époque à Bahia, ressemblait à l'Angola et la pratiqua dans les rodas de rue. Cette forme de lutte, en plus d'être interdite, était méprisée et crainte des classes dirigeantes qu'il l'associait à une arme de brigands... Après avoir exercé et développé ses propres techniques, également en confrontant la capoeira aux autres sports de combat, il créa la capoeira régionale. Bimba commença son enseignement et eu l'intelligence de former également des blancs de la classe aisée. Ceci lui donna des appuis également dans la classe dirigeante. En 1932 il ouvre sa première académie soit trois ans avant la levée officielle de l'interdiction de la capoeira. Si la capoeira avait survécu à son interdiction, c'est vraiment à partir de Bimba pour la régionale et de Pastinha pour l'Angola qu'une véritable renaissance s'est produite d'abord au Brésil puis s'est disséminée à travers le monde. Malheureusement la reconnaissance officielle du travail de Bimba fut à titre posthume. L'université fédérale de Bahia lui décerna le titre de « Doutor Honoris Causa » en 1996 soit 22 ans après sa mort.

La régionale est une capoeira plus codifiée que la capoeira « originelle » avec un orchestre formé d'un birimbau et de deux pandeiros. Pour son enseignement, Bimba a développé sa fameuse séquence composée de huit enchaînements sous forme d'attaque – esquive – contre attaque, qui constituent la base de l'enseignement de la capoeira régionale. La séquence peut aussi être perçue comme un dialogue de questions – réponses entre les deux joueurs.



Pour nous, plus habitués à la capoeira contemporaine il a fallu nous accorder au rythme de la régionale qui attache une très grande importance à la ginga et à l'harmonie rythmique.

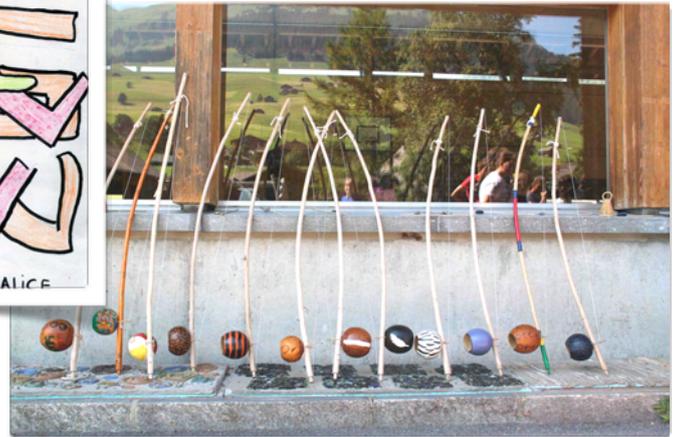
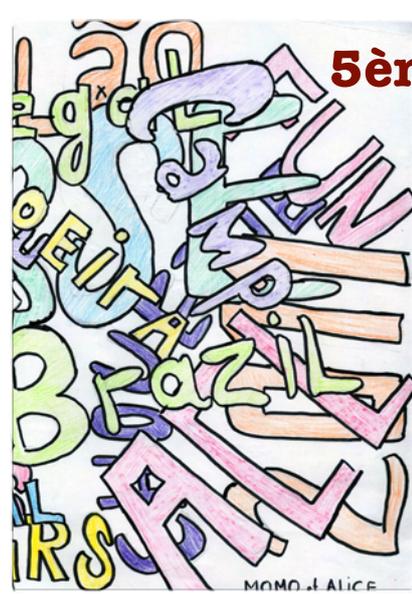
Au fil de cette rencontre, les trois disciples de Bimba nous ont fait partager les valeurs et la richesse culturelle de la régionale. La capoeira est beaucoup plus qu'un sport, c'est également une culture de résistance, de libération et de lutte contre les discriminations. Avec gentillesse et disponibilité, ils ont apporté avec eux cette culture dans notre rencontre annuelle. Ils ont aussi démontré leur capacité de jeux, leur malice, leur vitalité et leur jeunesse. Cette 22^e rencontre restera dans les mémoires de celles et ceux qui y ont participé. Bref une fois de plus une grande rencontre.

«Museu»
Claude-Alain Frund



5ème Camp à Lauenen

4-9 juillet 2011



Mon premier camp de capo s'est super bien passé!!! On a fait plein d'activités de la luge d'été, on a été à la piscine, on a appris à danser "forró", on a fabriqué un berimbau, et plein d'autres choses!

I ♥ Capoeira



c'était super cool, j'ai tout adoré:
la luge d'été, le foot, la piscine, dormir dans
des sacs de couchage
et la boum. j'ai surtout adoré la capoeira

Merci pour tout

de Zadarie



Yéééé!  (Antoine)

Avec beaucoup d'énergie, je vous dit le meilleur possible!

vive la capoeira! vive les gens! Vive les monstres
 vive Lausanne! vive la luge d'été! (moniteurs)
 vive le Forró! vive le camp! de Canguru



Foi ótimo!
 muito obrigado!
 axé Jojô




Meilleur Camp au Monde!
 c'est trop bien je pourrais y rester
 1 an! vite!
 ça a passé trop vite!

Merci à
 Karlene & Paulo
 & Paulão
 & autres
 professeurs!

Capoeira!
 I ♥ Capoeira

Pourrais
 je faire le camp
 toutes les années
 c'était



Prochain rendez-vous pour tous les enfants ACL Lausanne,
 Morges, Palézieux...: **9-14 juillet 2012!**

Voyage au Brésil 2011



Par où commencer ??

Tout d'abord ce n'était pas un seul voyage, c'était plusieurs villes, donc plusieurs sortes de paysages, de vies, de gens, et.... de la CAPOEIRA, à chaque emplacement, une vue, une vie, une manière de vivre si différente, si vive.

NATAL : c'était magnifique, la plage, les fruits de différent goût, les brochettes de queijo, le maïs grillé... et j'en passe ... Nous sommes allés à BOA VONTADE (capoeira), là-bas la capoeira était jouée avec une de ces énergies, on aurait beau vous la décrire que vous n'imaginerez même pas comment c'était.

Nous ne voulions plus repartir jusqu'à ce qu'on ait découvert :

SALVADOR : c'était une ville magnifique, tous les immeubles étaient colorés !!! Ces petites rues de pavé étaient juste extraordinaires !!! Là-bas nous avons été à la fondation de Mestre Bimba où nous avons vu : Mestre Cafuné, Mestre Agulão, Mestre Boinha !... c'était aussi génial, la capoeira était différente des autres endroits !

Nous ne voulions de nouveau plus repartir, jusqu'à ce qu'on arrive à :



ARRAIAL D'AJUDA: cette petite ville est juste paradisiaque ! Là-bas nous avons eu la chance de participer à la rencontre mondiale du groupe Sul da Bahia !! Nous avons pu participer à différents cours de capoeira et aussi à des cours de danse (latino et africain). Là-bas la capoeira avait une de ces énergies spectaculaires , il y a eu aussi un tournoi et j'en profite pour féliciter MARLEN qui est arrivée première !

Nous ne voulions encore plus repartir, mais nous nous réjouissions quand-même de voir :

BELO HORIZONTE : Moi j'y suis pas restée longtemps, mais j'ai quand- même pu bien

voir cette grande ville , avec des grands bâtiments. J'ai aussi eu le temps d'aller faire de la capoeira (*ndlr: et de la samba de roda!*) à KIZOMBA !! C'était vraiment très chouette!!!

En gros, moi si je pouvais y retourner j'y retournerai tout de suite !!!

J'ai ADORÉ !!! C'était extraordinaire, fantastique !!!

Je remercie : Mestre Paulão et Marlen de m'y avoir emmenée.



Nora

...encore quelques souvenirs précieux!

Petit récit de nos vacances avec la capoeira de Lausanne au Brésil 2011,

Un pays dont tout le monde espère visiter une fois, nous était proposé par Paulão.

Pour le départ un peu d'appréhensions, déjà du fait de partir avec nos deux ados, et parmi un groupe que nous ne connaissions pas beaucoup.

Sublime, féérique, époustouflant, bref grandiose et une équipe (principalement jeune) soudée et super sympa même pour des non capoeiristes accompagnants que nous étions.

De pouvoir voyager et côtoyer des gens sympas et très cordiales malgré ce qu'ils vivent au quotidien avec quelqu'un comme Paulão qui vient de ce pays est un atout considérable. Merci encore à lui et sa tribu.

Quant aux paysages et villes visitées ouahhhhhh !!! à y retourner.

A travers ce voyage, nous avons aussi découvert le monde de la capoeira, des endroits pas ou peu accessible sans accompagnant de ce pays.

Bref, à moins d'y retourner 3 fois par année restons au rêve vécu.

Un grand merci à Paulão, sa famille et son équipe pour ces merveilleux moments passés.

Raël et Isma



...et un deuxième témoignage d'une adolescente qui a osé l'aventure sans ses parents...

Difficile de vous dire en quelques lignes tout ce que j'ai vécu durant ces vacances !!! Depuis 8 ans que je pratique la capoeira j'ai toujours eu un rêve, aller au Brésil. Et un jour c'est arrivé !

Evidemment au niveau budget, j'ai dû travailler car un voyage comme celui-là n'est pas gratuit... mais ça vaut vraiment la peine. Le Brésil est un pays magnifique avec des personnes vraiment super sympas !

J'ai pris l'avion cet été pour la première fois de ma vie...

Expérience géniale !!!

NATAL est une ville magnifique - plage, soleil (*n.d.l.r: un peu beaucoup, elle était rouge-rose comme une crevette après le premier jour:-*), surf... Nous avons visité l'académie Boa Vontade de Mestre Canelão, en un mot : incroyable !

A SALVADOR, nous nous sommes beaucoup entraînés à la fondation de Mestre Bimba ou nous avons revu Boinha, Cafunê et Agulhão. Région magnifique pleine de couleurs et de charme.



Puis à ARRAIAL D'AJUDA, nous avons pu participer à la Rencontre internationale de capoeira du groupe Sul da Bahia (*n.d.l.r.: où notre Jojô a obtenu la fabuleuse 3ème place de sa catégorie!! BRAVO!!!*) Nous avons adoré la région splendide et le fait de pouvoir nous promener à pied partout, un village plein de capoeiristes de partout.

J'ai vécu des moments inoubliables à notre dernière destination BELO HORIZONTE avec les amis du groupe Kizomba, ils sont vraiment affectueux ! Et oui c'était vraiment très dur de

repartir mais voilà nous reprenons l'avion interminable pour retourner en Suisse retrouver ma famille et la vie quotidienne. Je vous garantis qu'en rentrant vous avez fait le plein d'énergie positive. Encore un grand merci à Paulão et à Marlen qui m'ont permis de réaliser mon rêve et pour tout ce qu'ils ont fait pour moi durant ces 8 ans !!!

MUITO OBRIGADA DO CORACÃO!!! JÔJO



Capoeira, capoeira et capoeira: un voyage, trois lieux, trois styles.

Trois ans après notre premier voyage au Brésil qui nous avait menés à Siribinha, Loïc et moi avions envie de réitérer l'aventure, mais cette fois de manière moins « touriste », et un peu plus « capoeiriste ». En se joignant à la bande des 18 compagnons accompagnant Paulão, nous étions bien décidés à remplir notre bagage de capoeiristes en s'imprégnant de tout ce qui était lié à cet art.

Notre première étape vacancière à Natal a certes été reposante et familiale, mais nous a aussi menés dans la rue de **Boa Vontade**, lieu mythique qui m'avait toujours attirée. La capoeira de ce groupe rime avec acrobatie et vitesse! Durant notre première visite dans ce



quartier, nous avons pu assister au spectacle que ce groupe, composé pour l'occasion essentiellement d'enfants et d'adolescents, présente aux touristes afin de faire vivre leur académie. Evidemment, le spectacle s'est terminé en roda ouverte, et nous avons pu ginger et virevolter avec ces acrobates en herbe. Invités par la suite à manger des sandwiches et profiter de boissons sucrées offertes généreusement par ces gens qui vivent de rien, j'ai pu découvrir le terrain de je préféré de ces jeunes: l'arrière-cour de la maison, en terre, et agrémentée d'une planche posée sur un pneu; en voilà un joli trampoline! C'est ainsi que la communication passa à coups de mortal et autres acros la tête à l'envers, et j'ai bien cru que Leo et Sebinha allaient vouloir emménager là-bas tellement ils étaient à l'aise!

Lors de notre deuxième passage dans ce lieu, nous avons eu la chance de suivre un cours avec Bocaó, dont l'énergie et les vrilles vous font tourner la tête. Et c'est contagieux! Chacun d'entre nous s'est senti pousser des ailes et le rythme dans la roda a doublé! Natal valait bien la peine d'être visité, pour sa capoeira, agrémentée de tour dans les dunes en boogie, de surf dans les vagues, de quelques peixes vermelhos délicieux, et de beaucoup de bonne humeur!

La suite du voyage s'annonçait bien avec une escale à Salvador, courte mais tellement intense. Ville connue pour être le berceau de la capoeira au Brésil, nous avons eu la chance de pouvoir participer à la roda du samedi chez Mestre Nenel, dans l'académie de la **Fundação de Mestre Bimba**. Nous avons été accueillis à bras ouverts par nos amis Boinha, Agulhão et Cafuné, heureux de nous retrouver suite à leur séjour helvétique de mai. Emportés par l'énergie de

cette petite académie chargée d'histoire et ravis que dans un de ses coins se tenaient quelques bouteilles de la fameuse « Mulher Barbada », nous avons ginguer et partager et ramasser au sein de cette roda où chacun attend son tour pour pouvoir jouer, et où personne ne peut couper votre jeu. Libres de s'exprimer, ce fut un moment extraordinaire que de vivre le style de la capoeira regional dans toute sa splendeur et son efficacité!

Le lendemain, pendant que les membres de l'ACL Morges visitaient la ville de manière accélérée, nous autres avons eu l'honneur d'être invités à passer notre dimanche chez Cafuné, avec toute la Turma de Bimba, qui nous ont accueillis et nourris généreusement! Un poisson énorme, un bbq avec une viande goûteuse à souhait, des accompagnements à ne plus en finir, incroyable!

Un vrai festin, plein de nourriture, mais aussi d'histoires et d'échanges humains! La journée s'est achevée par un retour dans le taxi de Boinha pour certains, et surtout pour un concert de Olodum où tous les membres de la colonie ACL-ACL Morges se sont rejoints. Ça en fait du monde!



Une trentaine de capoeiristes Suisses qui prennent le même avion, ça ne passe pas inaperçu. On avait l'impression d'être nombreux et forts en arrivant dans notre super pousada de Arraial de Ajuda, où nous nous rendions pour participer à l'événement de Mestre Railson. Et pourtant! Dès les premières rodas dans cette immense salle semi extérieure remplie de capoeiristes appartenant au groupe Sul da Bahia, je me suis alors sentie toute petite! Des dizaines de ceintures jaunes, qui se confrontent dans les rodas d'un niveau de capoeira juste hallucinant, ça fait monter l'adrénaline! Une semaine de folie s'est alors déroulée, entre cours de danse africaine, de salsa-samba-forro, et surtout de la capoeira en veux-tu en voilà tous les jours jusqu'au milieu de la nuit! Chaque soir, dix à quinze rodas se sont formées, et tout le monde chantait à l'unisson et où chacun trouvait sa place et sa satisfaction! Une journée à la plage à écouter Eros chanter, une soirée dvd pour découvrir les images filmées par Eric (USA), des repas à minuit au milieu de ce village de pêcheurs remplis de capoeiristes venant de toute part, et un championnat pour couronner l'ambiance et renforcer les liens, que demander de plus? Nous sommes repartis de ce lieu rempli d'énergie, de souvenirs, de motivation, et de nouveaux contacts dans le monde de la capoeira.

C'est ainsi que ces trois destinations ont su nous montrer trois aspects différents de la capoeira. Les membres de l'ACL ont su aussi amener leur propre technique et style qui sont la marque de Mestre Paulão. Nos bagages bien remplis de ces expériences et de ces moments forts de partage, Loïc et moi avons quitté le groupe pour terminer nos vacances un peu plus haut sur le même continent. Pendant ce temps-là, les élèves de l'ACL Morges et quelques rescapés de Lausanne terminèrent leur voyage à Belo Horizonte.

Tiens, en voilà encore un endroit qui abrite une capoeira différente et que Loïc et moi ne connaissons pas. Va falloir que on y retourne au Brésil!

Scarlett

Et si on repeignait l'Acad?



Depuis quelques temps, l'idée faisait son chemin de mettre un peu de couleur dans les vestiaires, de redonner un coup de fraîcheur à ces murs qui voient défiler chaque jour bon nombre de capoeiristes motivés. Puis un jour, l'idée se développe et ce n'est plus seulement les vestiaires qui auront droit à un lifting, mais tout un mur de l'Académie. Tiens, et puisque le logo de l'ACL a été modifié, il sera changé dans la même foulée ! Ni une, ni deux, un weekend est fixé pour s'attaquer à ces rénovations. On y est ! Rendez-vous un samedi matin, 9h. Croissant et jus d'orange à la main, on essaie

d'imaginer notre Académie après nos travaux... Hop hop hop, avec une bonne patate, Paulão, Mel et Ad' commencent le chantier, l'un sur le grand mur du miroir, les autres dans les vestiaires. Premier (long) job : protéger par du scotch tous les bords, recoins, radiateurs, tuyaux, cadres de portes, lavabo, miroirs... Leur tâche se complique un peu à l'arrivée des élèves du cours parents - enfants, puis aux élèves du cours de midi... Qu'à cela ne tienne, avec le renfort de Marion, les apprenties peintres délaissent les vestiaires et s'attaquent au nouveau logo. Pendant ce temps, Paulão, perché sur une échelle posée sur une table et armé d'un rouleau et d'un pot de peinture (le métier de peintre s'apparente parfois à celui d'acrobate - funambule), s'est attelé au jaune sur le mur du miroir avec l'aide de Grilo venu également en renfort. Les heures passent et dévoilent peu à peu les nouvelles couleurs. Un blanc « vraiment blanc » illuminent la partie supérieure des vestiaires, bientôt accompagné d'un vert flamboyant pour la partie inférieure ; un jaune chaleureux pour l'académie, qui donne progressivement l'impression que le soleil est à l'intérieur ; et le nouveau logo qui prend naissance au milieu du mur blanc, coup de (mini-) pinceau après coup de (mini-) pinceau... Voyant les résultats apparaître, une nouvelle vague de patate gagne la petite équipe après une petite pause repas bien méritée.

Les travaux se poursuivent, les heures défilent, les coups de rouleaux et de pinceaux se font toujours plus nombreux, les postures deviennent improbables (Paulão couché par terre dans le vestiaire pour peindre le mur sous les bancs), la fatigue gagne aussi progressivement du terrain...

L'expérience du logo est particulière : concentration, minutie (un coup de pinceau de travers et c'est le drame), crispation dans la main... Après une nouvelle pause repas (mmmmh... picanha !) et quelques verres de coca, les surfaces vertes et jaunes sont couvertes, ne restent plus que les finitions du logo... Difficile quand les yeux commencent à fatiguer, scotchés pendant des heures à 10 cm du mur... Mais, à 2h du matin, un petit cri de victoire et surtout de gros soupirs de soulagement, c'est terminé ! Plus de 6 heures de labeur pour voir le logo apparaître dans son



entier, neuf et lumineux !

Le lendemain, c'est parti pour la deuxième couche du vert, les nettoyages (parfois tout aussi acrobatiques ou funambulesque que la peinture) et les rangements. Débarquement à 11h, et départ 9h plus tard. Fatigue, courbatures, mais surtout un immense plaisir de voir cette Académie rénovée, rafraîchie et colorée !

Tiens, mais... pourquoi ne pas refaire les autres murs pendant qu'on y est ?? Ça serait tellement plus beau de compléter ces nouvelles couleurs pour le baptême de novembre... Allez hop hop hop ! Deux semaines plus tard, Paulão s'attaque au bleu et à la rénovation de la ligne verte qui borde le sol de l'Académie. Le résultat est bluffant : quand on entre dans l'Académie, on entre dans un flot de lumière, de bonne énergie, de nouvelles couleurs brésiliennes. En un mot : magnifique !

Pour l'équipe des peintres : Adrenalina



ACL chegou à Bâle!

C'est dans le Fitness Apollo à Binningen que j'ai trouvé une salle pour commencer un cours de capoeira et continuer mon expérience d'enseignement - mais cette fois-ci en Schwyzerdütsch bâlois. Le plaisir est grand, le groupe encore petit. Les premiers intéressés viennent irrégulièrement. Je peux par contre compter sur deux fidèles, Abelinha (Julia) et Bambu (Martin) qui se sont entraînés pendant 2 ans à l'académie avant de déménager comme moi à Bâle. Et voilà, c'est ainsi que le coeur ACL continue à battre à l'autre bout de la Suisse.



Abraço e axé, Batatinha



GARAGE DE LA RADIO

Route d'Oron 13-15

1010 Lausanne

Tél. 021 652 46 46

Fax 021 652 46 56

garagedelaradio@bluewin.ch

JEAN-ETIENNE PERRET

Directeur

www.garagedelaradio.ch

DIAGNOSTICS, SERVICES ET RÉPARATIONS TOUTES MARQUES

Semaine Olympique !!!

Comme chaque année, l'ACL a rendez-vous sur les quais d'Ouchy à l'occasion de la semaine olympique. Notre mission, apprendre la base de la capoeira à des enfants d'âges divers. Cette année, les élèves infatigables pour aider Mestre Paulão : Mélanie, Marie, Auria, Momô et Nora. Une super ambiance bien sûr !!! ;) Donner des cours de capoeira à des enfants qui n'ont parfois pas du tout le même âge et le même niveau est loin d'être facile, mais c'est une expérience incroyable ! Chaque année depuis 2003, je suis impatiente d'y être ! Et quand cette semaine est terminée, le matin, j'ai envie de remettre mon abada et d'y retourner à nouveau. Cette semaine étant en octobre et en plein air, avec vue sur le lac et les montagnes (juste magnifique pour apprendre la capoeira !!!), le froid était lui aussi au rendez-vous et nous étions habillés jusqu'aux dents. Les années dernières, notre emplacement était tout caché, mais vive 2011, changement, nous sommes sur les quais tout près du Musée Olympique ce qui nous a permis d'avoir plus d'enfants ! Le mercredi a été le seul jour où ça a dû être annulé, car il pleuvait des cordes, et au niveau sécurité ce n'était pas top... Je me réjouis de l'année prochaine et encore merci pour cette expérience magnifique

JÔJO

FAIRE DES ACROBATIES A L'UNI!



C'est l'histoire d'un jeune capoeiriste qui voulait tout apprendre sur les acrobaties.

Tout commença lorsqu'un bruit de couloir lui confia que des cours d'acrobaties étaient organisés à l'unil.

N'écoutant que son courage, il décida d'aller voir sur place, bravant la sécurité renforcée de l'unil qui n'était pas présente ce jour là ...

Une fois le premier horaire terminé, la

disposition de tapis se mit en place.

Avec le sourire jusqu'aux oreilles, il jugea bon de commencer sur une énorme tapis pour expérimenter un salto arrière (mortal).

Débordant de volonté de bien faire, il s'approcha du bord, prit une bonne bouffée d'air et d'un mouvement parfait de ses cordes vocales, demanda de l'aide... à d'autres élèves seulement un peu beaucoup plus doués et expérimentés que lui.

C'est avec l'expérience, la compréhension mécanique du geste, l'essai et surtout les erreurs, sa manière de communiquer et de ressentir les choses, sa créativité, qu'il finit par trouver la solution. Ca y est! Il avait réussi un mortal!

Ce jour-là, il s'exerça aussi au martelo cruzado 'um pé' qu'il renomma martelo cruzado 'um fesse' pour cette première tentative...

Il s'inscrivit alors au cours du vendredi ainsi, n'ayant plus besoin de narguer la sécurité de l'unil qui n'a toujours pas les moyens techniques de contrôler l'entrée des élèves, sans liste de Mestre Paulão. Il continua ainsi tous les vendredis à entraîner ces acrobaties ainsi que d'autres pour pouvoir un jour les placer dans la roda, sans les tapis!

Jérémy 'Grilo'



N.d.l.r:

Y-inscris-toi aussi!! Le semestre de printemps commence le 20 février 2012!

ACL à Grenoble

Quand on m'a demandé décrire quelque chose par rapport à mon expérience de capoeiriste ACLien à l'étranger, le stress a commencé tout de suite à monter.

Ca fait en moment que je suis parti de Lausanne et il y a plein de capoeiristes ACL, surtout les nouveaux, que je ne connais pas et qui ne me connaissent pas. Qu'est-ce que je pourrais leur raconter d'intéressant qui ne soit pas un vide résumé de ma routine, et comment leur passer un petit aperçu de ma « saudade » et de mes motivations ?

Je n'ai jamais été très bon avec les mots. Je travaille avec les maths, dans les sujets abstraits. Les envies, les situations, les émotions ne font pas partie de mon cadre idéal et je n'en parle pas volontiers.

Comment pourrais-je décrire, partager mes sentiments et passer des bonnes vibrations quand, au but du compte, bouger à 30 ans dans une nouvelle ville inconnue c'est un défi en soi. Et en plus quand entre les mille choses qui font ta vie (boulot, courses, préfecture, boulot, papiers voitures, boulot, papiers maison, boulot, trouver un garant pour ton bail vu que t'es un étranger, boulot, assurance maladie et sécurité sociale, boulot, boulot, boulot, boulot, BOULOT ...) tu te mets dans la tête qu'il ne faut pas arrêter la capo, parce que ... mine de rien ... c'était (et c'est) l'activité qui t'a apporté le plus de bonheur ces dernières années ?

Et tout le monde a besoin de bonheur. -----

Parfois dans la vie il faut partir. Soit le boulot, soit les occasions, soit l'amour, il n'y a pas une raison spécifique, meilleure qu'une autre. Simplement le chemin a viré et, comme je me dis souvent, il faut nager avec ses propres forces et essayer de surfer sur la vague ... tout en haut et sans peur.

La fortune va et vient. Il faut être prêt à la saisir quand elle passe et la serrer assez fort pour qu'elle ne puisse pas s'envoler ailleurs. Voilà, j'ai eu une occasion de progresser dans ma vie et dans ma carrière et je n'ai pas eu de doutes : mon choix avait déjà été fait il y a des années, encore en Italie.

Bon bref, pour dire que je n'ai pas eu peur de bouger et que surtout je ne me plains pas ni maintenant ni jamais. Simplement, ce n'est pas toujours blanc ou noir, bien ou mal. Beaucoup de gris et de couleurs sombres, mais il faut assumer le tout, juste en gardant le sourire. Cela est bien un enseignement que j'ai appris pendant mes années de pratiques à Lausanne ! Quel que soit le problème, quel que ce soit le cadre ou les enjeux et le stress, j'ai appris à laisser tout ça sur le cintre, à l'entrée, pour construire et partager le bonheur avec mes camaradas. Pour moi c'est ça l'énergie qui donne les frissons, la chair de poule (quem faz arrepiar !), l'essence pour la bonne réussite !

... et c'est une fois sorti qu'en te rhabillant de ce manteau lourd de ces tâches et ces soucis, que tout à coup, à tes yeux, les choses ont changé de couleur et la bonne voie est plus facile à repérer. C'est tout simple.



Pourquoi je suis en train de vous écrire tout ça ? Parce que, au fait, il s'agit de la première raison pour laquelle je suis et je resterai (si Paulão me le permettra) ACLien.

A plusieurs reprises les gens un peu égarés et surpris me posent des questions sur la capoeira. Au fait, ils n'arrivent pas à comprendre pourquoi, maintenant que j'habite à Grenoble, je ne change pas simplement de « club de capo », vu que garder des liens avec 2h et demi de route d'un point à l'autre implique du stress et des efforts non négligeables en plus. Probablement, d'autres l'auraient fait, pour d'autres sports, dans d'autres contextes, ça aurait été le choix le plus naturel.

De mon côté je pense que des liens profonds ont été créés entre les murs du local de la rue de la Vigie 5. Au moins pour moi, c'est clair. Exactement comme dans la vie de tous les jours, dans la capo aussi j'ai senti le besoin de poser une pierre, de construire un repère d'où on peut s'éloigner et autour duquel on peut graviter à sa propre vitesse. Une référence capable de placer un centre d'équilibre dans le chaos et te ramener tôt ou tard à la maison.

Voilà pourquoi je suis ACL et pourquoi je cherche toujours (avec des hauts et des bas) à garder intact mon engagement dans l'académie. -----

Après ces tout beaux mots il y a la vie de toujours et il faut faire avec.

Pour garder un engagement dans un groupe autant actif que le nôtre c'est du sport ! Déjà il faut s'entraîner à 100%. Loin du maître et de l'ambiance de l'académie ce n'est pas toujours si simple de trouver la motivation qui, auparavant, était toujours à disposition dès le premier pas dans la salle. Au bout du compte, il n'y a plus que toi, et il faut trouver cette motivation en-dedans de toi.

Puis les relations changent. J'ai toujours essayé de me mettre totalement à disposition pour aider à chauffer les esprits, amener l'énergie et mettre la bonne ambiance, soit pendant les cours, soit durant les événements ou durant les voyages au Brésil. Maintenant je suis presque toujours physiquement absent et je ne peux pas imaginer « retrouver ma place » à chaque fois que je viens en visite à Lausanne... même si de temps en temps l'envie et la fougue du moment poussent à se comporter autrement.

Heureusement, la machine ACL est plutôt une armée pleine de gens motivés et engagés pour la réussite des tous les événements, les festivals et les fêtes. A chaque fois que je reviens j'en suis toujours ravi et de mon petit coin, réussir à en faire partie pour les instants d'un baptême c'est un plaisir qui reste longtemps dans la tête et le cœur pour les semaines suivantes.



La capoeira pour moi c'est ça. C'est l'énergie qui se crée entre les gens avec un regard, un sourire, un geste. C'est l'échange corporel dans la roda qui t'enlève toutes les barrières construites pour vivre dans une société compétitive et un peu agressive et te permet de t'exprimer en tant qu'être humain. C'est le bonheur qui reste, après, dans les veines ... et plus t'en as donné plus t'en as reçu. Partage. Mélange. Bonne humeur.

Toujours prêt pour partager, toujours prêt pour en profiter : je suis ACL de loin et de près.

Stefano

Baptême de novembre 2011

J'ai eu un immense plaisir à participer au baptême et changement de ceintures du 17 au 20 novembre 2011. Presque comme en famille et dans une ambiance conviviale, ACL a accueilli des capoeiristes d'Italie avec Contra-mestre Guto, Professor Almiran du Danemark, d'Yverdon avec Mestre Azul et de Berne avec Mestre Matias.

Le vendredi, pile à l'heure, Mestre Matias attendait les retardataires pour nous enseigner son art jusqu'à ce que quelques frisbees bien précis nous aient chassé !

Le samedi, maculéé et samba, Mestre Paulão nous échauffait de son rythme et



de sa **sensualité** ! Plus sérieusement par la suite, Mestre Azul m'a déroutée avec des suites de mouvements habiles et malicieux. Les enfants s'entraînaient pas loin de nous, guidés et chaperonnés par Almiran.

Le baptême fut bien sûr stressant pour ceux qui se faisaient tester, éprouver, voire rétamé... Mais dans une atmosphère de joie, de jeux et de partages. Des p'tits bouts d'chou tellement impressionnés n'osaient donner des cabeçadas à ces grands

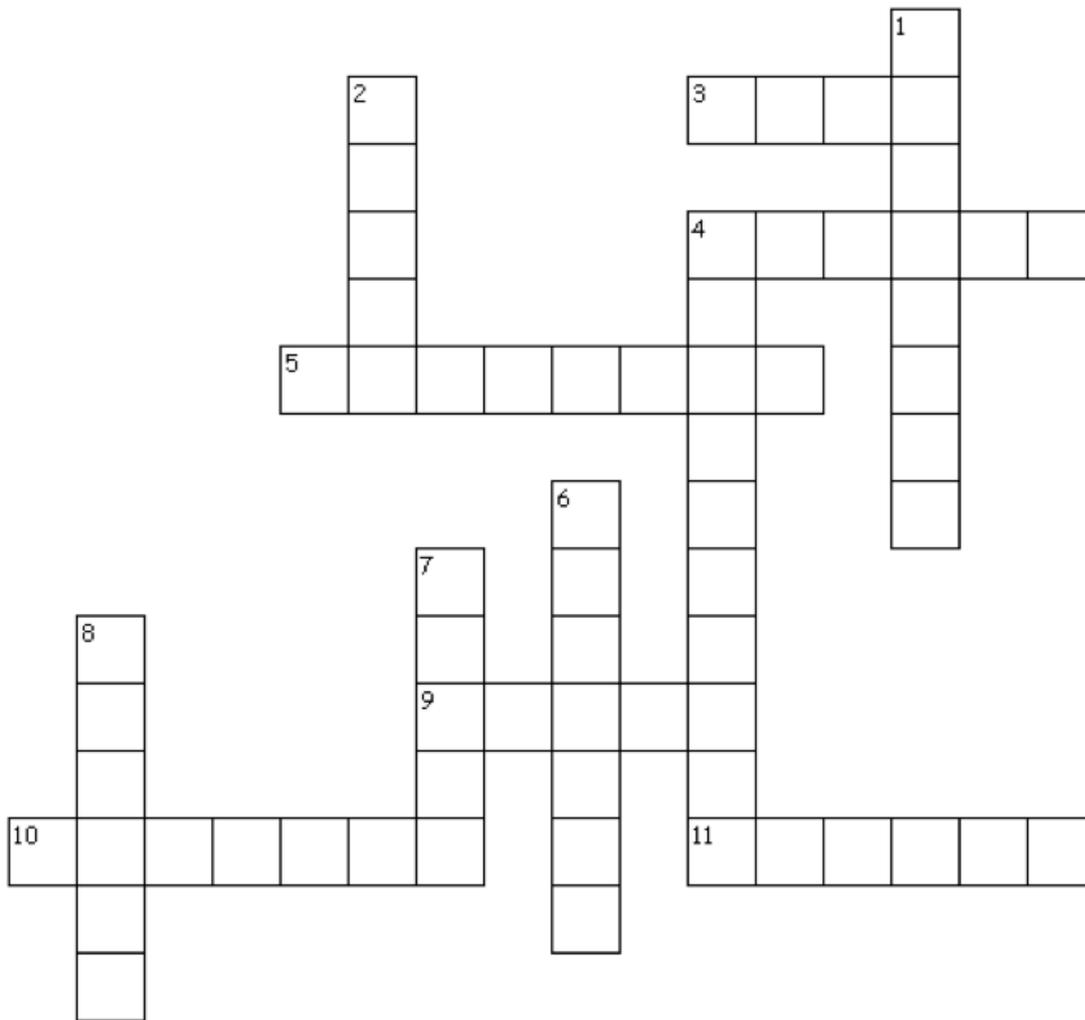
capoeiristes pourtant si indulgents et protecteurs. Ce fut magnifique !

Merci à tous les participants pour ce merveilleux week-end , je me réjouis déjà du prochain rassemblement ! Vous souhaitant à tous une merveilleuse fin d'année 2011, je vous adresse d'ors et déjà mes meilleurs vœux pour 2012 !



Angèle,
dorénavant ceinture verte double tour !

Mot croisé de Capoeira



Horizontale

3. rythme de berimbau
4. élève de Bimba et ami de l'ACL
5. instrument à la capoeira
9. Noël au Brésil et destination de voyage
10. groupe affilié de Belo Horizonte
11. style ancien de la capoeira

Verticale

1. danse de bâtons afro-brésilienne
2. fondateur de la capoeira Regional
4. évènement ACL en février
6. coup de pied rapide
7. pas de base à la capoeira
8. accessoire au berimbau

COURS DE CAPOEIRA

Académie Lausanne

Lundi	16.45 - 18.00	Adolescents et jeunes parents :-)
	18.00 - 19.15	Débutants / ceinture verte un tour
	19.30 - 20.45	A partir de ceinture verte 2 tours
Mardi	19.15 - 20.30	Débutants / ceinture verte un tour
Mercredi	12.15 - 13.15	Tous niveaux
	14.00 - 15.00	Minicapoeira I
	15.00 - 16.00	Minicapoeira II
	16.00 - 17.00	Enfants débutants
	17.00 - 18.00	Enfants avancés
	18.00 - 19.15	Débutants / ceinture verte un tour
	19.30 - 20.45	A partir de ceinture verte 2 tours
Jeudi	16.00 - 17.00	Minicapoeira III
	17.00 - 18.00	Enfants tous niveaux
	18.00 - 19.15	Tous niveaux
	19.30 - 21.00	Capoeira Light
Vendredi	12.15 - 13.15	Tous niveaux
Samedi	10.45 - 12.00	Parents - enfants
	12.15 - 13.30	Tous niveaux

Prilly (Collège de l'union salle D001, Monitor Pega Mosca)

Jeudi	17.30 - 19.00	Tous niveaux
-------	---------------	--------------

St.Saphorin (Minis et enfants, Professor estagiario Andry)

Mercredi	13.00 - 14.00	Grande salle, enfants 4-7 ans
----------	---------------	-------------------------------

Morges (Ecole de danse de la côte, Av. de Lonay 2, 1110 Morges, P. est. Andry)

Mardi	19.15 - 20.15	Adultes
Jeudi	18.15 - 19.15	Enfants
	19.15 - 20.15	Adolescents et adultes

Palézieux (Grande salle de Sérrix, Ch. de Sérrix 6, 1607 Palézieux; Instrutora Onça)

Lundi	16.30 - 17.30	Enfants 3-7 ans
	17.30 - 18.30	Enfants 8-14 ans

Fribourg (Salle Jura, cours accessible à tous)

Mardi	19.00 - 20.15	Tous niveaux
-------	---------------	--------------

Agenda

18 février 2012 **Carnafolia (date à confirmer)**

30.4 - 6.5 2012 **24ème Baptême et rencontre internationale**

9 - 14 juillet 2012 **6° Camp de Capoeira à Lauenen**

15 - 18 novembre 2012 **Festival de Capoeira (date à confirmer)**

CONTACT: Association Capoeira Lausanne, Rue Vigie 5, 1003 Lausanne

Mestre Paulão: +41 79 418 84 40

www.capoeira-lausanne.ch

info@capoeira-lausanne.ch