

Renseignements :

Mestre Luiz Carlos : 06 81 84 71 20
e-mail : brasarmorique@hotmail.com
Site web : <http://raizesbrasil.free.fr>



L'origine de la Capoeira

La *capoeira* est née au Brésil quelques années après le début du commerce des esclaves par les portugais, de l'Afrique vers le Brésil, notamment pour l'exploitation de la cannes à sucre.

La *capoeira* serait le résultat d'un mélange de danses et des mouvements d'animaux, adaptés et utilisés par les esclaves comme moyen de lutte pour conserver leur identité, mais aussi, peu à peu, utilisés comme moyen de défense, car le côté danse (la ginga) masquait efficacement les mouvements de combats sans susciter la réprobation des colons.

La *capoeira* est aujourd'hui répandue dans de nombreux pays grâce à l'investissement de nombreux maîtres, contre-maîtres et professeurs, dans la diffusion de cet art sportif et culturel propre au Brésil.



SVP, ne pas jeter sur la voie publique

Cours découverte gratuits :

- mardi 10/09 : 20h00
- mercredi 11/09 : 20h00
- jeudi 12/09 : 20h00
- vendredi 13/09 : 20h00

Tenue de sport obligatoire

Confirmer présence au 06 81 81 71 20
(nombre de places limité ensuite, pour les cours)

Les associations Brasil Armorique

&

Raizes Brasil Armorique

proposent des cours de

Capoeira

avec le maître
Luiz Carlos



Association Brasil Armorique

(loi du 1er juillet 1901)

Siège : Maison pour tous, 86 av André Bonnin 35135 Chantepie

e-mail : brasarmorique@hotmail.com

06 81 84 71 20

L'association Brasil Armorique

Créée en juin 1996, l'association Brasil Armorique cherche, par le biais du travail développé par Mestre Luiz Carlos en lien constant avec d'autres *capoeiristas*, à faire découvrir aux personnes intéressées, les différentes facettes de la capoeira.



Les entrainements visent à travailler les mouvements et les gestes d'attaque et de défense. Toutefois, c'est plutôt la précision de ces gestes et de ces mouvements qui est privilégié. Le *capoeirista* doit toujours être attentif et concentré dans son jeu, afin d'être à même de faire face à une éventuelle confrontation physique et l'esquiver.

Le jeu est un «dialogue» entre les deux *capoeiristas* qui sont constamment en mouvement et où l'hésitation n'est pas permise. Le respect d'autrui ainsi que la maîtrise de soi font partie de la philosophie de la capoeira. C'est dans cet esprit que Luiz Carlos enseigne les différents gestes de combat qui seront repris lors d'une ronde, la «roda de capoeira».

Le déroulement des entrainements commence systématiquement par un échauffement qui permet ensuite le travail des mouvements de base, qui évoluent en fonction du temps disponible pour l'atelier en question et du public, que ce soient des enfants ou des adultes.

Les cours de capoeira

Les cours proposés par le Mestre Luiz Carlos, ont lieu à Rennes, à Chantepie et à Pleumeleuc.

Horaires des cours :

- Mardi 20h00 à 22h00 (débutants)
Gymnase Jacques Prévert à Rennes
- Mercredi 20h00 à 22h00 (mixte)
Gymnase des deux ruisseaux à Chantepie
- Jeudi 20h00 à 21h30 (débutants)
Salle des associations à Pleumeleuc
- Vendredi 20h00 à 21h30 (débutants)
Salle Cosec - Rennes 2 Villejean à Rennes

Tarifs d'inscription : (Age minimum pour l'inscription 15 ans)

- l'année, adulte, 170 €
(payables en deux chèques de 85 € à l'ordre de l'association*)
- l'année, scolaires, étudiants,
demandeurs d'emploi, 150 €
(payables en deux chèques de 75 € à l'ordre de l'association*)
- cours à la carte, 10 € par cours + 15 € d'adhésion
(*) Aucun remboursement n'intervient après le 31 janvier.
(* A l'ordre de Brasil Armorique pour Rennes et Pleumeleuc.
(* A l'ordre de Raizes Brasil Armorique pour Chantepie.

Pièces à fournir :

- certificat médical d'aptitude à la pratique de sport de combat
- 2 photos d'identité récentes
- justificatif pour scolaires, étudiants et demandeurs d'emploi.

Fiche d'inscription année 2013/2014

A retourner avant le 6 octobre 2013

A compléter (de façon lisible) :

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Téléphone :

E-Mail :

Profession :

A compléter par les parents (pour les mineurs) :

Je soussigné(e),.....
autorise le transport aux urgences et
l'administration de soins médicaux à mon enfant en
cas d'accident.

Fait à

Le

Signature :