

## Lieu du stage

**SAMEDI 26 JANVIER 2008**  
A SALMIECH

A la salle des fêtes  
12120 Salmiech

## Horaires stage

De 11 h à 17 h  
Suivi de la soirée

### Durant toute l'année : cours de capoeira

Des cours réguliers de capoeira, ainsi que de nombreuses animations et festivités sont organisés avec Bérimbau d'Oc

L'association Berimbau d'Oc intervient également en milieu scolaire, associatif, pénitentiaire, centres de loisirs, etc....

**Lundis et jeudis soirs:**  
(21, rue du pont de fer)

**A Millau**

**Mardis soirs:**  
(MJC de Rodez – 1, rue Saint Cyrice)

**A Rodez**

Se renseigner auprès de:

Tel: 06 62 55 50 61

E.mail: [contact@capueval.com](mailto:contact@capueval.com)

Site internet : [capueval.com](http://capueval.com)

## La Capoeira

La naissance de la capoeira remonterait au XVI ième siècle au Brésil.

L'histoire des esclaves descendants des peuples africains BANTOU - EWE puis YORUBA a donné à la capoeira ses racines afro-brésiliennes et son message d'appel à la liberté.

La capoeira se pratique au sein d'une ronde (la Roda) dirigé par le Maître ou le capoeiriste le plus expérimenté, et formée par le groupe des capoeiristes à la fois lutteurs, musiciens et chanteurs.

Au centre de ce cercle, et aux rythmes du bérimbau, chants et percussions, se succèdent les jeux de capoeira où s'affrontent les adversaires.

Chacun des capoeiristes doit faire preuve de maîtrise en élaborant son jeu par des attaques, esquives et ruses; il peut l'embellir par des techniques acrobatiques sans perdre la notion du combat face à l'adversaire.

## Le maculé

Le maculé est une danse de combat au son des atabaques (percussions).

Les armes sont le bâton où les facaos (machettes).

## Les rythmes et chants

Manu Pensador enseignera des rythmes de capoeira, de maculé mais aussi des chants les accompagnant...

avec différents instruments: berimbau, atabaque, pandeiro, agogo, reco-reco...

## Restauration

*Buffet dos pais du samedi soir*

**A chacun d'amener  
une ou des spécialités de pays**  
à partager dans la convivialité

## Tenue

**Prévoir jogging et tee-shirt**  
+ chaussures légères

## Accès

Salle des Fêtes de SALMIECH  
12120 Salmiech

A1h15 de Millau - 25mn de Rodez - 1h45 de  
Toulouse

A 20kms, au sud ouest de Rodez  
(entre La Primaube, Réquista et Villefranche de  
Panat).

De RODEZ, prendre LA PRIMAUBE, Direction  
CASSAGNES BEGONHÉS, ^ PONT DE  
GRANDFUEL prendre SALMIECH



## Inscriptions

**Par courrier:** joindre chèque d'arrhes de 25 euros (et une autorisation parentale pour les mineurs) au moins cinq jours avant le stage

### **Berimbau d'Oc-Capueval**

**Ecole d'Equitation  
12100 MILLAU**

Tel: 06 62 55 50 61

## Tarif par stage

**40,00 Euros**

**ou 25,00 euros  
pour les adhérents de Berimbau d'Oc  
et de la MJC de Rodez**

Ces stages -tous niveaux- sont conçus pour les ados (^à partir de 14 ans) et les adultes



## **Manu Pensador**

Capoeiriste et représentant du Grupo Guerreiros Sao Jorge en France mais aussi responsable des Capoeiristes de Berimbau d'Oc, Manu Pensador pratique la capoeira depuis 1992.

Devenu élève et disciple de Mestre Ary Reza Brava de Salvador de Bahia au Brésil, Manu Pensador maintient un lien direct avec l'école du Mestre pour recevoir son enseignement.

IL s'efforce de préserver la capoeira dans un esprit d'éducation populaire, de recherche de soi et de développement social.

## **Berimbau d'Oc**

La pratique de la capoeira a été l'élément fondateur de cette association respectueuse de cet état d'esprit: « Lutter pour ETRE LIBRE ». Ainsi des cours de capoeira sont organisés sur Toulouse, Rodez et Millau avec Manu Pensador.

Berimbau d'Oc s'est affilié avec l'association Maltas du Mestre Ary Reza Brava dans le but de s'ouvrir aux cultures, d'installer un réel partenariat avec les capoeiristes brésiliens et de se rapprocher des racines et de l'esprit originel de la capoeira

Berimbau d'Oc s'est également rapproché du Maître Ecuyer Jean-Yves BONNET et de son enseignement qui se réfère à la Rencontre de l'Esprit de la Chevalerie et des arts-Martiaux

*« A travers la ronde, le groupe et l'énergie provoquée (l'axe), la capoeira est le lieu de la fraternité et un miroir de la vie où l'on peut se révéler, se libérer et se subjuguier ».*

*(Manu Pensador)*

*« la capoeira permet de lutter pour sa propre liberté ,qui au dessus de tout est celle du corps et de l'esprit ».*

**(Mestre Ary Reza Brava).**

# STAGES de CAPOEIRA et MACULELE

Avec

**Manu Pensador**

**Chefe de Malta de BERIMBAU D'OC**



**Samedi 26 Janvier  
26 avril et 28 juin 2008**

**En Aveyron (à Salmiech)**

Tous niveaux

Débutants acceptés