

Un sport populaire, la capoeira

Très active dans le quartier depuis plusieurs années, l'association Aduna Capoeira propose des cours aux enfants, dans une des salles du centre socioculturel. Nous avons rencontré Marlen Gysel, fondatrice de cette association et professeure.

En termes d'histoire

La capoeira nous vient du Brésil. Ce sont les anciens esclaves africains employés dans les plantations de canne à sucre qui pratiquaient cette



© Gérald Progin

activité sportive liée à leur culture d'origine, mêlant la danse, le chant et la défense. Cette pratique s'exerçait en cachette des colons blancs qui l'interdisaient. Par la suite, elle est devenue un sport/outil de défense des jeunes des rues et des marginaux. Ses pratiquants avaient d'ailleurs plutôt mauvaise réputation!

Entre les années 70 et 80, la capoeira s'est popularisée et structurée – devenue aussi une pratique de « blancs » – ce qui a favorisé son « exportation ». Elle reste toutefois pas ou peu institutionnalisée, sa transmission étant très liée au charisme du professeur qui l'enseigne et aux particularités de chaque groupe de capoeira.

Enseignée à Prélaz

Depuis 2013, Marlen enseigne la capoeira à Prélaz, sous la direction de son maître de capoeira tout d'abord, puis seule dès 2019, sous l'égide de l'association Aduna. Les premiers élèves étaient majoritairement des enfants avec des problèmes de com-

portement. La capoeira leur permettait de trouver un cercle d'amitiés, un cadre sécurisant et structurant, ainsi qu'un peu de sérénité.

Aujourd'hui, la pratique a pris de l'ampleur et touche toutes sortes de participants entre 5 et 12 ans, répartis par âge en plusieurs groupes composés de 10 à 15 enfants. Chaque année, des stages et des baptêmes permettent aux participant.e.s de se perfectionner et de passer à un stade d'enseignement supérieur par l'acquisition de ceintures.

Marlen souhaite que ses cours restent très accessibles à toutes les familles. Ainsi les prix sont plutôt bas et les possibilités d'accès à des bourses d'enseignement octroyées par le Secours d'hiver suisse sont nombreuses.

Ce sport permet, notamment pour les enfants, un meilleur développement au niveau moteur, l'amélioration de la coordination des mouvements, de l'équilibre et de la maîtrise corporelle. Le plaisir de la musique, les acrobaties, la rencontre avec les autres font aussi partie des bienfaits de cette activité.

Des témoignages d'enfants

Pour Riana, 9 ans – 5 ans de pratique –, la capoeira n'est pas qu'un sport: « *c'est fait de chansons, d'acrobaties, d'attaques, d'esquives. Cette activité provient du beau pays qu'est le Brésil!* » Elle est signe de force, d'apprentis-

sages de règles, de famille. « *Marlen a bon cœur; elle nous motive, nous encourage. Ça me fait du bien, je suis accro* ».

Gradi, lui, a 10 ans et 2 ans de capoeira. « *Je me fais du bien, je m'éclate, je me défoule, je fais des acrobaties. Je suis ami avec tout le monde* ». « *A l'école, on est trop longtemps assis* ». Gradi est aussi très heureux de participer à des stages, et de pouvoir passer sa prochaine ceinture lors du baptême du mois de juin 2021. Il apprécie aussi les sorties en dehors des cours.

Masalon, arrivée il y a un an du Liberia, a bientôt 12 ans et ne vient aux cours que depuis 6 mois. « *J'apprécie la samba, faire la roue, donner des coups de pieds, jouer d'un instrument de percussion. Je retrouve des amies de ma classe d'école, ce qui me plaît* ».

Sarah, 11 ans est très timide: elle aime bien ce sport, le trouve sympa. Elle le pratique avec l'un de ses demi-frères et s'entend fort bien avec Masalon.

Gérald Progin

Renseignements et inscription :
MarlenGysel 079 707 74 87



© Gérald Progin