

LES  
BONUS

## Cours de MUSIQUE

Tous Niveaux : Vendredi 18h - 19h  
C.S.C.S André Malraux  
2 Av. Lattre de Tassigny

### RODA DU MOIS

Tous les derniers vendredis du mois

C'est l'occasion de rencontrer les capoeiristes grands et petits qui pratiquent la capoeira au sein de l'école Barracao. C'est le moment pour les nouveaux élèves de faire connaissance avec les plus anciens et partager un moment d'échange autour de la capoeira, de sa philosophie, sa tradition et sa culture...

Cours ouvert à **tous les adhérents déjà inscrits sur un créneau ado/adultes**. Moment collectif proposé pour travailler spécifiquement les instruments, les chants et les rythmes de la capoeira.

Par biais de la roda, l'élève quelle que soit son niveau ou son âge, aura l'occasion de mettre en pratique les mouvements, les chants, les rythmes des instruments appris pendant les entraînements. Moment convivial se terminant par un repas partagé.

NEWS

## Cours de PORTUGAIS

A partir d'une **méthode interactive**, et toujours dispensée en groupe, le cours de portugais du Brésil vous permet **d'acquérir rapidement et efficacement** les notions d'expressions brésiliennes, mais aussi de développer les principales compétences linguistiques : **compréhension écrite, orale, expression orale** selon vos souhaits et besoins avec un vocabulaire nécessaire à la vie quotidienne.

Destiné aux élèves de capoeira, les effectifs sont limités pour favoriser une pratique régulière de la langue.

PORTUGAIS (Brésil)  
Mercredi : 18h30 - 19h30  
Débutants/faux débutants

Maison des Associations\* - 2, Impasse Jean Macé



L'association Barracao a été créée en 2001. Son objet est de faire connaître et développer la culture brésilienne, dont la capoeira dans tous ses aspects (techniques, historiques, culturels et musicaux).

Les valeurs portées par l'association consistent à favoriser les échanges interculturels, créer des liens sociaux, encourager personnel. Nous proposons toute l'année des cours, animations, démonstrations, spectacles, stages, festivals, concerts, repas typiques, soirées brésiliennes.

Depuis sa création la structure n'a cessé d'évoluer. Aujourd'hui elle propose une multitude de cours hebdomadaires pour les enfants, ados et adultes, ainsi que des ateliers « adaptés » à destination de structures spécialisées, des ateliers pédagogiques en milieu scolaire et universitaire.

### Modalités d'inscriptions

Les inscriptions débuteront en septembre, mais sont également possible toute l'année, directement sur les lieux des cours.

### Tarifs :

Différentes formules avec possibilité de paiement en plusieurs fois. Renseignement auprès de l'association.

Les documents nécessaires à l'inscription :

- Fiche d'inscription à compléter sur place
- Certificat médical
- Attestation chômeur ou Carte d'étudiant



### Association Barracao

Portable : 06.68.31.67.88 / 06.64.78.63.20

barracao.nimes@gmail.com

 @barracaocapoeira

www.capoeira-nimes.com

## CAPOEIRA à NÎMES

Saison 2018-19



La Capoeira,  
une culture à découvrir,  
un art à apprendre,  
un défi à relever à tous les niveaux !

Cours de Capoeira Enfants / Ados / Adultes  
Cours de Musique & Chants  
Cours de Portugais  
Stages - Spectacles - Festivals

Cours  
d'essai  
GRATUIT

Ne pas jeter sur la voie publique - Conception graphique : START-R







3-6  
ans

Mardi : 17h - 18h (4/6 ans)  
C.S.C.S André Malraux  
2 Av. Lattre de Tassigny

Mercredi : 10h - 10h45 (3/4 ans)  
11h - 11h45 (5/6 ans)

NEWS

Maison des Associations\* - 2, Impasse Jean Macé

L'objectif pédagogique est de contribuer à **l'éveil global de l'enfant** par une approche **adaptée et ludique** à son âge et son rythme.

Les mouvements spécifiques à la capoeira permettent à l'enfant de **développer sa psychomotricité, son équilibre et la prise de conscience de son corps.**

Une approche musicale et rythmique est aussi proposée au travers des instruments et chants de la capoeira.

## Cours des ENFANTS

7-10  
ans



Les mouvements de capoeira proposés sont **plus variés** et, au fil de l'année, **les acrobaties élémentaires** seront découvertes. De nombreux jeux sont proposés afin de privilégier **la cohésion du groupe** d'enfants tout en intégrant les mouvements, **chants et rythmes de manière ludique.**

Mardi : 18h - 19h (7/10 ans)  
C.S.C.S André Malraux  
2 Av. Lattre de Tassigny

Mercredi : 16h - 17h (7/9 ans)  
Maison des Associations\*  
2, Impasse Jean Macé

NEWS

## Cours des ADOS

Mardi : 19h - 20h (11/13 ans)  
C.S.C.S André Malraux  
2 Av. Lattre de Tassigny

Mercredi : 17h - 18h (14/17 ans)  
Maison des Associations\*  
2, Impasse Jean Macé

NEWS

Des **ateliers pluridisciplinaires** seront proposés avec comme thèmes: **le combat, les acrobaties**, et l'accompagnement du **développement physique** pour cette tranche d'âge. L'endurance, l'intensité physique et la souplesse seront appréhendés ; l'anticipation/perception de l'environnement sera renforcé. L'ensemble est complété par des ateliers musicaux pour l'apprentissage et /ou le renforcement de la coordination rythmique.

## Cours des ADULTES

### → Cours d'initiation / Découverte :

Ateliers pluridisciplinaires abordant les différents aspects de la capoeira :

- Mouvements de base : attaque, défense, déplacement, équilibre, acrobaties..
- Instruments, rythmes et chants
- Histoire et légendes de la capoeira

Débutants : Lundi 20h - 21h30  
Maison des Associations\*  
2, Impasse Jean Macé

### → Cours tous niveaux :

- Proposé aux adultes ayant déjà une ou plusieurs années de pratique.

Tous Niveaux : Lundi 19h - 20h30  
Vendredi : 19h - 20h30  
C.S.C.S André Malraux - 2 Av. Lattre de Tassigny

### → OPEN ENTRAÎNEMENTS « O.E »

Entraînements de capoeira et activités complémentaires : lutttes, acrobaties, danses, répétitions... Cours spécifique et complémentaire destiné aux ados/adultes déjà inscrit sur un autre créneau. Travail spécifique du combat, acrobaties, spectacle et danses.

Jeudi : 20h - 21h30  
Complexe sportif Jean Bouin  
19, rue Jean Bouin

Adultes

