



Professor Jorge Kangol

(Jorge Domingas)

Jorge Domingas Marques est né à Perpignan et a grandi au cœur du quartier multiculturel de Saint Jacques. Elève de Maître Sorriso depuis 1996, Jorge a commencé son travail à Perpignan dans les quartiers difficiles de la ville. Aujourd'hui il développe la Capoeira dans le sud de la France par le biais de l'Association Capoeira Senzala.

La Capoeira

La capoeira est un art pluridisciplinaire qui est né au Brésil durant l'ère coloniale portugaise. Elle est à la fois une danse, un combat, une gymnastique. Elle est un jeu dont l'objectif est de piéger ou de déséquilibrer son partenaire grâce à la ruse et non pas grâce à la force. La musique et le rythme organisent le rituel de cet art.

Le travail de l'Association Capoeira Senzala

Cette association a pour but de promouvoir, de développer la capoeira, et de profiter de ses vertus sportives, civiques et culturelles pour contribuer à l'intégration sociale d'un public défavorisé.

Le déroulement d'une séance de capoeira

Chaque séance de capoeira est différente et adaptée aux besoins spécifiques des participants, mais en règle générale elle comprendra toujours les aspects suivants :

- Histoire de la capoeira
- Echauffements
- Techniques et mouvements de base
- Musique
- Jeux

Étant une activité physique d'expression corporelle, nous travaillons sur l'épanouissement global de l'individu. Nous cherchons à développer :

- Ses habiletés motrices : La souplesse, la force, la coordination.
- Ses perceptions sensibles : La vue, les repères spatiaux, l'image mentale de son corps
- L'apprentissage d'un travail artistique en groupe.
- La relation entre individus.
- Le dialogue corporel à travers la danse et le jeu.
- Le sens du rythme : initiation aux instruments traditionnels (pandeiro, cloches, arc musical).
- La créativité et l'improvisation : la capoeira n'est pas figée, elle évolue avec son époque.

Faisant partie d'une culture complexe et métissée, nous devons aborder :

- L'histoire : L'esclavage, la colonisation du Brésil, les berceaux de la capoeira.
- Les mythes et les légendes : de tradition africaine, cet art était transmis de manière orale.
- La langue : Le portugais, nomenclature des mouvements, apprentissages des chants.

Étant une pratique en pleine expansion en France, elle devient un tremplin pour la transversalité culturelle franco-brésilienne. Le syncrétisme afro-brésilien montre le foisonnement des cultures humaines et enseigne à les comprendre et à les apprécier.