

Table des matières

1. Introduction	4
1.1. But du travail : vérifier la légitimité de l’enseignement de la capoeira à l’école dans le cadre du PER.	4
1.2. Cadre de travail	4
1.3. Intérêt et parcours personnel dans la capoeira	5
1.4. Question de recherche	5
2. Cadre théorique	6
2.1. Définition des concepts théoriques étudiés	6
2.2. Tour d’horizon de la capoeira	6
2.2.1. Panorama historique	6
2.2.2. Les huit séquences de Mestre Bimba	8
2.2.3. L’art de la pratique de la capoeira	8
2.2.4. L’enseignement de la capoeira en Suisse	11
2.3. PER : « Corps et mouvement » et les « capacités transversales »	12
2.4. La capoeira et les éléments du PER face aux besoins des enfants de 10-12 ans	15
2.4.1. « Corps et mouvement »	15
2.4.2. « Capacités transversales »	16
3. Problématique.....	21
4. Hypothèses de recherche	23
4.1. Hypothèses pouvant être confirmées ou infirmées grâce au questionnaire proposé avant la pratique de la capoeira	23
4.2. Hypothèses pouvant être confirmées ou infirmées grâce au questionnaire proposé après la pratique de la capoeira	24
5. Méthodologie de recherche.....	25
5.1. Les participants	25
5.2. Procédures	26
5.3. Explication de la construction des questionnaires	26
5.4. Le recueil des données	27
6. Résultats et analyse des données des résultats.....	28
6.1. Explication du traitement des données.....	28
6.1.1. Analyse quantitative des questionnaires	28
6.1.2. Comparer deux échantillons (appariés)	29
6.2. Présentation des résultats par rapport aux hypothèses	30
7. Discussion	47
7.1. Hypothèses du questionnaire avant la pratique de la capoeira.....	47
7.2. Hypothèses du questionnaire après la pratique de la capoeira	50
8. Limites et prolongements.....	55
9. Conclusion.....	56
10. Références bibliographiques	61
 Annexes	 63

1. INTRODUCTION

1.1. But du travail

La capoeira connaît un grand engouement en Suisse depuis plus de dix ans. Elle est régulièrement sur le programme d'événements de découverte de nouveaux sports, à la Semaine Olympique, au programme *Sport Passion*¹ et comme option lors de semaines spéciales dans des établissements secondaires.

Ne serait-il alors pas naturel de franchir le prochain pas et de vérifier, si on peut intégrer la capoeira encore plus régulièrement dans l'école publique ?

Le nouveau plan d'études romand² qui a définitivement remplacé le plan d'études vaudois en 2012, est le document incontournable, si on veut justifier l'introduction d'une nouvelle activité en éducation physique . Il sera à la base de cette analyse sur la place de la capoeira à l'école publique. Les domaines « corps et mouvement »³ et « capacités transversales »⁴ seront les points de départ de la recherche de thèmes et de contenus de séquences auxquelles l'enseignement de la capoeira peut répondre.

1.2. Cadre de travail

Le travail de terrain a été effectué à l'établissement de Villamont, en cycle d'orientation des classes de 5èmes (élèves de 10-11 ans) entre novembre 2012 et avril 2013. J'enseigne dans cet établissement depuis août 2010 en tant qu'enseignante d'éducation physique et d'allemand. Nous sommes trois maîtres d'éducation physique pratiquant la capoeira, et cette dernière est un choix aux AMS⁵ depuis 3 ans.

Le défi que nous nous posons est comment pouvons-nous développer cet enseignement de la capoeira à l'école publique et la rendre accessible à plus d'enfants dans les cours réguliers. Nous voudrions analyser quels sont les apports de la capoeira, mais aussi y reconnaître les difficultés et les obstacles à l'enseignement de cet art.

¹ La Ville de Lausanne propose chaque année des activités sportives à l'essai les mercredi après-midis.

² Sera nommé PER par la suite

³ PER, Domaine « Corps et mouvement », Cycle 2, Version 2.0, CIIP, Mai 2010

⁴ PER, Domaine de la « Capacités transversales et Formation générale », Cycle 2, Version 2.0, CIIP, Mai 2010

⁵ « Après-midis sportifs », un cycle de 10-12 double périodes de sport supplémentaire à midi, où l'élève à le choix parmi 2-3 activités

Un autre but de notre projet est d'ouvrir des voies à des formations continues plus spécifiques sur la capoeira. Si ce travail-ci arrive à mieux éclaircir les bénéfices des capacités transversales et des aspects physiques / psychiques / émotionnels demandés par le PER à travers la pratique de la capoeira, nous pourrions envisager d'étoffer l'offre de formation continue et de manuels ou brochures sur l'enseignement de la capoeira à l'école.

1.3. Intérêt personnel

Je pratique la capoeira depuis 14 ans, et en 2008, j'ai obtenu le titre *d'institutrice* de capoeira. J'ai déjà transmis cette passion depuis que je l'ai commencée, à mes élèves, aux jeunes dans les camps d'été ou à mes amis. J'ai eu l'occasion d'enseigner la capoeira à un bon nombre de fois lors de remplacements et aussi dans le cadre de mes cours réguliers d'éducation physique avec mes élèves de 5^{ème} et 6^{ème}. C'était toujours une activité insolite et attractive, bienvenue tant pour les filles que pour les garçons, aussi bien accueillie par les amateurs de danse et d'acrobaties que par ceux qui aiment les arts martiaux, le combat et le jeu.

Mes différentes expériences positives sont à la base de mon questionnement et de mon intérêt personnel de rendre la capoeira plus accessible et adaptée à l'école et au système sportif suisse.

1.4. Question de recherche

Pour toutes ces raisons, je suis donc arrivée à me poser la question de recherche suivante :

Quels sont les apports de l'enseignement de la capoeira au sein de l'école publique dans le cadre du PER, plus exactement au niveau des domaines « capacités transversales » et « corps et mouvement » ?

Afin d'entrer plus en détail dans la problématique et la méthodologie, nous allons d'abord faire connaissance avec la capoeira et avec des notions théoriques provenant du PER et de l'enfant de 10-12 ans, notre population d'étude.

2. CADRE THEORIQUE

2.1. Définition des concepts théoriques étudiés

Un détour par la littérature scientifique en relation à la capoeira et son enseignement à l'école montre qu'au Brésil, il s'agit d'un sujet bien présent dont la place à l'école publique est justifiée par le plan d'études national et les capacités transversales (Barbosa & das Graças, 2011). En dehors du Brésil, il y a eu pourtant très peu d'études sur ce domaine. Un article de Simon (2004) nous donne des idées sur les bases de la capoeira et la manière dont on pourrait l'évaluer au collège. Un autre document scolaire, la brochure *Capoeira escolar* de Grosjean (2008), donne pour sa part, un meilleur accès aux enseignants non-pratiquants.

Nous débuterons cette partie en éclaircissant les origines et les caractéristiques principales de la capoeira. Nous présenterons également les séquences de capoeira qui ont joué un rôle dans la partie pratique de l'étude et nous nous intéresserons à l'enseignement de la capoeira en Suisse, dans les écoles publiques, et plus particulièrement à l'état des cours de formations continues pour les enseignants. Ensuite, nous présenterons le cadre théorique du PER en nous focalisant sur les capacités transversales et les différents domaines que la capoeira pourrait stimuler dans le domaine « corps et mouvement ». La dernière partie théorique mettra en lien les bienfaits de la capoeira face aux besoins et capacités motrices d'un enfant de 10-12 ans. Finalement, nous nous focaliseront sur les capacités transversales avec les notions présentes dans le questionnaire : la collaboration, l'estime de soi, la stratégie d'apprentissage et la pensée créative.

2.2. Tour d'horizon de la capoeira

2.2.1. Panorama historique de la capoeira

La capoeira est un art martial d'origines afro-brésiliennes. Elle est née au XVI^e siècle, avec l'arrivée des esclaves angolais au Brésil. L'origine du mot *capoeira* n'est pas définie avec certitude. L'explication la plus répandue est celle que ce mot vient de la langue des indiens Tupi-Guarani et signifierait « clairière », « forêt fraîchement défrichée », lieu où les esclaves réfugiés s'entraînaient en cachette.

Née au Brésil de l'esclavage, de l'esprit de résistance d'hommes enchaînés, elle est le résultat de diverses influences. Les esclaves utilisaient la musique et la danse pour masquer le travail

du corps et les techniques : « *N'ayant droit ni au maniement des armes ni même à quelque forme de lutte, les esclaves auraient forgé leurs corps pour la guerre sous le masque pacifique de la danse.* » (Lézy, 2001, p. 298). Ce côté de danse et aussi la musique avaient pour but de prévenir l'arrivée du contremaître et d'autres autorités, de diffuser un message de révolte et d'exprimer la souffrance, l'histoire et les émotions. Dans ce chaos de la soumission aux Blancs, de la violence et du désespoir des Africains au Brésil, la capoeira est devenue une dignité des héros, mais aussi des voleurs. Des esclaves échappés et enfuis dans la forêt tropicale fondaient des sociétés autonomes, appelées *quilombos*, où ils développaient la capoeira.

Jusqu'au XIXe siècle, elle était ainsi partenaire de tous les combats pour la liberté, dans un pays à l'histoire tourmentée. A cause de crimes commis à l'aide de la capoeira, elle fut interdite par le biais d'une loi contre le vagabondage et la capoeira vers la fin du siècle précédent.

Lors de l'instauration de la République Brésilienne, la capoeira est alors devenue une activité des marginaux et a été repoussée et chassée jusqu'à un seul Etat du Brésil, à Salvador de Bahia : « *Partout, d'anciens esclaves, livrés à eux-mêmes, mettent alors la capoeira au service de la délinquance et de la violence de rue, développant le sentiment populaire que la capoeira est 'affaire de nègres vagabonds'* ». (Lézy, 2001, p. 301)

Le rétablissement de cet art martial a été principalement introduit dans les années 1930 par le grand maître Bimba, le fondateur de la capoeira « régionale ». Il remet donc en cause des éléments du système qu'on lui a enseigné. Jusqu'alors, on apprenait la capoeira en assistant aux nombreuses *rodas*⁶ et en s'y joignant petit à petit. Mais sous l'égide de Bimba, elle devient une éducation physique et une lutte très dangereuse. Il ouvre la première académie de « *lutte régionale de Bahia* » (Lézy, 2001, p. 301). Bimba prône l'entraînement régulier, la musculation et le respect d'une bonne hygiène de vie. Bimba y insère des éléments de Boxe, de Lutte et de Ju Jitsu. Selon Lézy (2001), il a été accusé de renier les racines de son art, mais en revanche, ces mesures ont permis l'expansion de la capoeira dans tout le Brésil et bien plus tard aussi au monde entier.

⁶ « ronde » - la forme dont la Capoeira est pratiquée

2.2.2. Les huit séquences de Mestre Bimba

Il est très important pour notre étude de souligner le fait que Mestre Bimba ait introduit des séquences à apprendre. Il en a créé 8 avec des « *séries d'attaques, de défenses et de contre-attaques simples et logiques pour motiver et sécuriser l'élève* » (Campos, 2001, traduit du portugais par Marlen Gysel). Désormais, la capoeira n'est plus apprise de façon intuitive, mais structurée, avec un objectif et une ligne de conduite.

La séquence peut servir d'échauffement, mais elle permet aussi à l'enseignant une évaluation des objectifs, une base obligatoire pour tous les participants. Vu que dans *la roda*, chaque joueur réagit sur le moment et a le libre choix des mouvements qu'il veut appliquer, la séquence complète l'apprentissage et permet une comparaison des différents niveaux de capacité.

Voici la première séquence avec des coups de pied et d'autres mouvements très basiques :

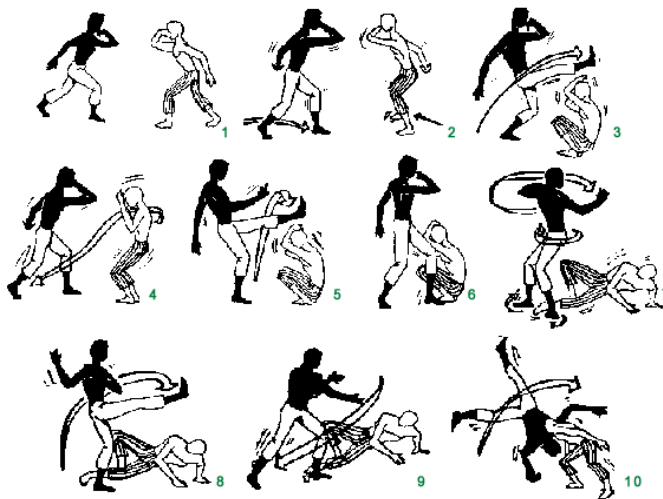


Figure 1 : la 1^{ère} séquence de Bimba (Capoeira, 2003)

Finally, in 1972, capoeira became a Brazilian sport. Since the month of July 2008, it has officially entered the "*Patrimoine Culturel du Peuple brésilien*".

2.2.3. L'art de la capoeira

« *Capoeira est un jeu, un jouet d'enfant, elle est le respect dû à la peur, elle est l'art de doser le courage, elle est lutte. Capoeira, c'est l'adresse du mandingueiro, c'est le vent dans le voilier, les lamentations dans la senzala, les cheveux qui se dressent sur la tête. Capoeira est l'envol d'un petit oiseau. Sauter comme le cobra-corail, sentir dans sa bouche le goût amer du danger, sourire à l'ennemi et serrer sa main, se relever de sa chute avant même de toucher le sol. Capoeira c'est le cri de Zumbi⁷ qui s'écoute au quilombo. C'est la haine et l'espoir qui naît. Capoeira est une nacelle secouée par les vagues de la mer.* »

Mestre Pastinha (maître légendaire de la capoeira)
(traduit du portugais par Marlen Gysel)

⁷ Révolutionnaire légendaire des esclaves africains

La capoeira - deux joueurs communiquent à l'aide de leur corps dans une *roda*, cercle formé par leurs collègues, qui les encouragent en scandant le rythme et frappant les mains.

Sandy Etter (2007, p. 15) l'a illustrée dans son mémoire :

Le schéma suivant permet de mieux comprendre le positionnement et le rôle de chacun dans la *roda*.

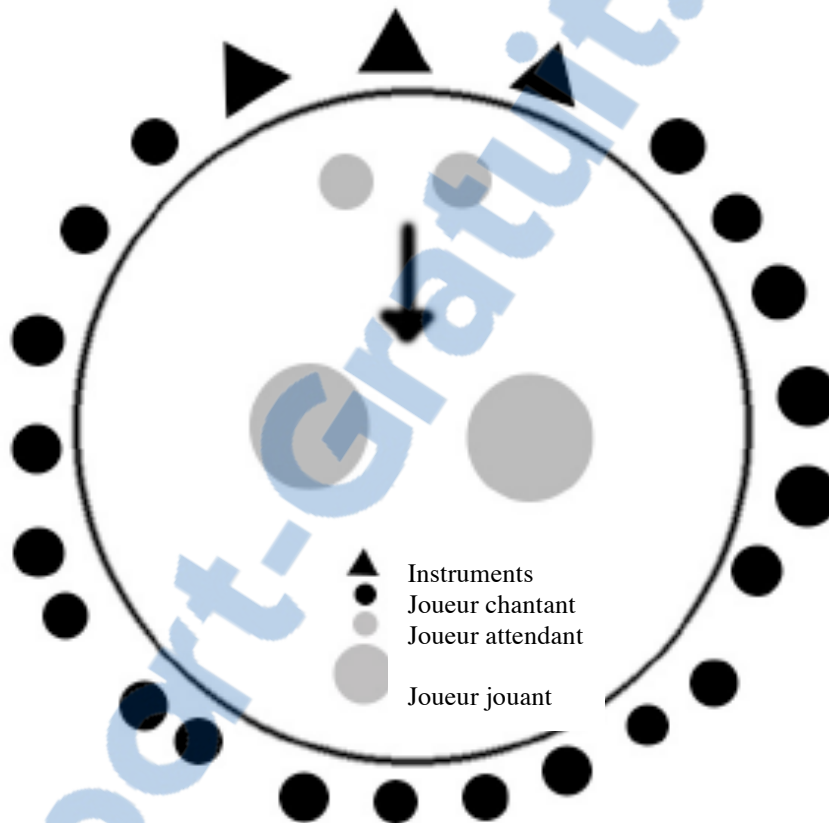


Figure 2 : Schéma d'une roda de Capoeira (Etter, 2007)

Dans le jeu de la capoeira, on donne des coups de pieds, des acrobaties et des pas rythmiques. Le capoeiriste valorise la proximité du sol. Il esquive les coups de pied et les coups de tête tant en défense qu'en attaque – à l'époque, les esclaves portaient des fers et des chaînes autour des mains et du cou, mais les jambes étaient laissées libres.

Sur le plan tactique, « *l'art de l'esclave est celui de la ruse, de la feinte, de l'imprévisibilité : le corps acrobate au service d'un sens extraordinaire de rythmes et de distances. Voilà ce que cache la danse traditionnelle des rodas accompagnée du berimbau et des tambours, faux*

ballet improvisé et vrai défi technique proposé à l'adversaire-partenaire où toute erreur est sanctionnée d'une ruade ou d'un coup de tête. » (Charlot et Denand, 1999, p. 110)

Pour apprendre cette malice susmentionnée, l'élève doit d'abord maîtriser son propre corps. Il se rend familier avec les coups de pied, avec les techniques de défense et également avec quelques acrobaties. Lors de l'initiation, l'élève découvre également le pas de base : la ginga. Ce balancement suit le rythme de la musique en un certain balancement d'un côté à l'autre, toujours en protégeant le visage à l'aide d'un bras. Encadrée dans la philosophie de cet art martial, la ginga est une gestuelle rythmée, moins un pas de danse et qu'un vrai déplacement de combat.

Après que l'élève a saisi les mouvements élémentaires de cet art, il va se rapprocher de son vis-à-vis. Tout à coup, il faut réagir vite sur les coups de pieds et bien observer son adversaire. Sans le respect envers l'autre, le jeu et la communication ne peuvent pas se mettre en place. Les joueurs restent en permanence en harmonie - il se crée un ensemble d'action et de réaction, de questions et de réponses par des coups de pied, des entrées, des esquives, des acrobaties adaptées et des expressions corporelles en général.

« *Si la musique est le cœur battant de la dimension mystique de la capoeira, elle est avant tout ce qui transforme le mouvement en plaisir, l'agression en rencontre et le combat en danse.* » (Lézy, 2001, p. 306). Elle joue alors un rôle essentiel dans la capoeira. Selon le type de la musique et la façon dont le maître chante et joue au *berimbau*⁸, le jeu des athlètes devient plus rapide, plus technique, plus acrobatique ou plus combatif. Elle est réalisée à l'aide d'instruments de percussion d'origine africaine. On y trouve habituellement : le *berimbau*, le *pandeiro* (tambourin à clochettes), et l'*atabaque* (tambour).

La musique et le chant sont cycliques. Le chanteur improvise souvent après avoir présenté un répertoire de tradition orale. Il va réagir au jeu et, par le choix de ses chants et l'envie de chanter qu'il transmet au chœur, il donne le contexte musical au jeu.

⁸ Instrument principal à la capoeira : un arc en bois, tendu par un fil de fer, la « corde ». Une caisse de résonance en forme d'unealebasse est attachée en bas de l'instrument. Le son est produit en frappant une longue baguette en bois, la *baqueta*, contre la corde du *berimbau*. Pour varier les sons et les notes, le joueur appuie une pièce de monnaie (*dobrão*) ou une pierre contre l'arame.

2.2.4. L'enseignement de la capoeira en Suisse

La capoeira est enseignée en Suisse depuis presque 30 ans. Les premiers capoeiristes brésiliens arrivés dans les années 1980, ont commencé à enseigner leur art de façon sporadique dans des écoles de danse, des festivals, des stages, etc. Entretemps, certains ont pu ouvrir leur propre « académie » (école) de capoeira et comptent sur une centaine à plusieurs centaines d'élèves avec plusieurs professeurs. Ils ont également commencé à collaborer avec des écoles publiques, mais surtout pour des semaines spéciales, des stages hors école ou pendant des camps sportifs.

Certains *capoeiristes* suisses, ayant atteint un niveau de moniteur, et professeurs d'éducation physique, enseignent la capoeira aussi dans leurs cours ou lors des sports facultatifs à l'école.

Pour tous les autres professeurs d'éducation physique, il est par contre très difficile de suivre une formation pour enseigner la capoeira. Cette discipline reste plutôt une activité « découverte » qu'une vraie branche de formation continue. Il y a eu une fois la possibilité de suivre un stage de capoeira lors des journées cantonales vaudoises des enseignants d'éducation physique, ou sinon, il existe également des stages lors des semaines de formation approfondie pour les étudiants d'éducation physique à Macolin.

En ce qui concerne les ressources ou les manuels d'enseignement, nous avons trouvé très peu de choses en Suisse. La seule initiative conséquente et diffusée à l'échelle nationale par l'OFSP⁹ vient de Jean-Claude Grosjean, maître d'éducation physique au Gymnase français de Bienne, instructeur en gymnastique artistique (FSG) et professeur de capoeira. Il a fourni un travail pédagogique de capoeira en collaboration avec Mestre Fabio à travers un cahier pratique de MOBILE en 2008¹⁰, où il décrit la capoeira et fait des propositions d'enseignement. Ils ont également créé un DVD sur la capoeira à l'école.

Nous nous sommes inspirés de cette brochure pour notre séquence d'enseignement de capoeira de trois doubles périodes. Nous l'avons complétée par l'introduction de la première séquence de Bimba, afin d'évaluer les progrès des élèves à l'aide d'un enchaînement donné à l'avance.

⁹ Office fédéral du sport

¹⁰ Grosjean Claude & Luiz Loureiro Fabio (2008), Capoeira escolar in mobile, cahier pratique n° 5, Macolin : OFSP & ASEP

2.3. PER : « Corps et mouvement » et les « capacités transversales »

Le plan d'études, entré en vigueur pour l'année scolaire 2012-2013, prévoit l'enseignement selon trois entrées : l'enseignement de cinq domaines disciplinaires, les capacités transversales et la formation générale.

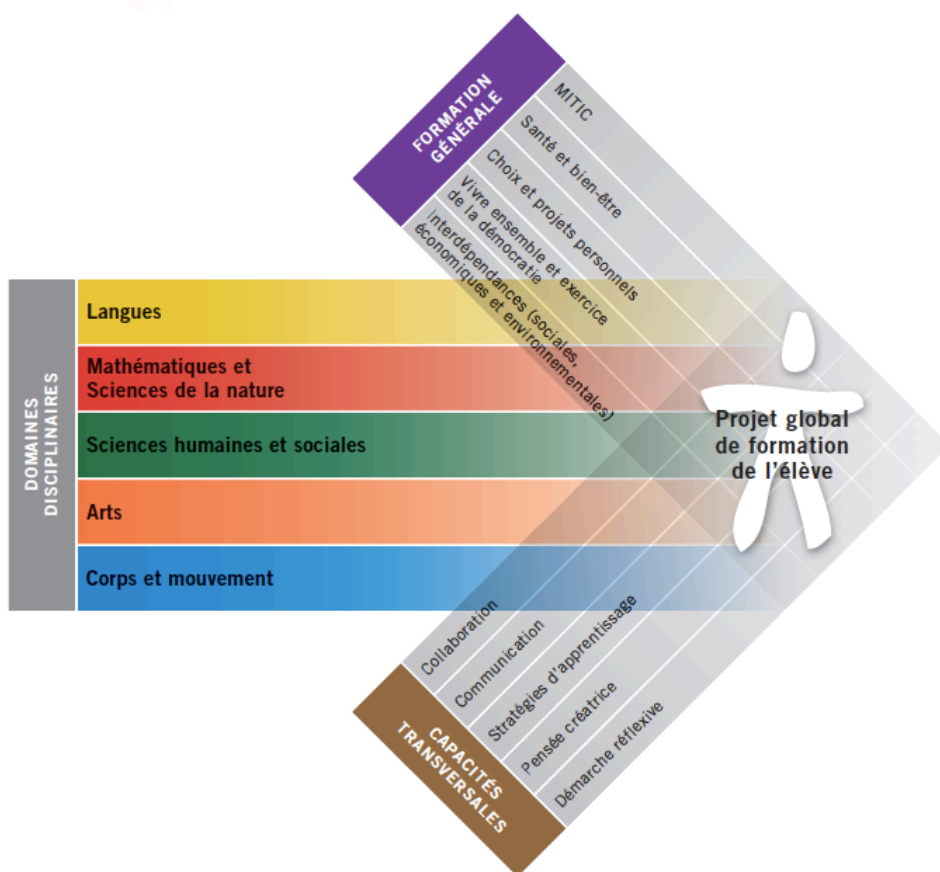


Figure 3:
Structure du plan
d'études romand
(CIIP, 2008)

Les capacités transversales ne sont pas enseignées pour elles-mêmes, mais sont censées être mobilisées dans l'enseignement divisé par les 5 domaines et se développent au cours de la scolarité de l'élève. Elles ne contiennent pas d'objectifs d'apprentissage explicites et ne sont pas explicitement évaluées.

Trois capacités ont suscité mon intérêt pour l'analyse de l'apport de la capoeira à l'école : *la collaboration, les stratégies d'apprentissage et la pensée créatrice.*

Les dimensions sont des composantes différentes qui décrivent le concept. Dans le PER, chaque notion est décrite par deux à quatre dimensions. Je me suis limitée aux descriptions suivantes pour mon étude (en gras ce qui est traité davantage par les questionnaires) :

Concepts	Dimensions	Indicateurs
Collaboration	<p>Prise en compte de l'autre</p> <p>Connaissance de soi</p> <p>Action dans le groupe</p>	<p>Ouverture à la diversité culturelle Accueillir l'autre avec ses caractéristiques</p> <p>Se faire confiance : OSER</p> <p>Exploiter ses forces et surmonter ses limites</p> <p>Percevoir l'influence du regard des autres Manifester de plus en plus d'indépendance</p> <p>Réagir à une situation, contribuer à une action commune</p> <p>Conjuguer les forces de chacun</p> <p>Adapter son comportement</p>
Stratégie d'apprentissage	<p>Gestion d'une tâche</p> <p>Choix de la méthode</p>	<p>Se donner un objectif et les moyens de l'atteindre</p> <p>Faire un retour sur les étapes franchies</p> <p>Analyser et percevoir ses difficultés</p> <p>Apprendre de ses erreurs</p> <p>Persévérer, sentir le goût de l'effort</p> <p>Auto-évaluation Transférer des modèles</p>
Pensée créatrice	<p>Développement de la pensée divergente</p> <p>Reconnaissance de sa part sensible</p>	<p>Variation des sources d'inspiration</p> <p>Expérimenter des situations inhabituelles</p> <p>Accepter le risque et l'inconnu Se libérer des préjugés et des stéréotypes</p> <p>Identifier et exprimer ses émotions Harmoniser l'intuition, la logique et les émotions ressenties</p>

Figure 4 : Synthèse de 3 capacités transversales (PER, Capacités transversales, 2008)

Nous allons analyser à l'aide de questionnaires distribués aux élèves et de l'observation par l'enseignant, en quoi ces indicateurs dans la colonne de droite peuvent être stimulés par l'enseignement de la capoeira

Regardons maintenant de plus près le domaine « corps et mouvement ». Dans quelles dimensions, la capoeira peut-elle être utilisée pour stimuler le développement physique et

moteur de l'élève ? Nous avons procédé à une pré-sélection ci-dessous très large, vu que la capoeira semble toucher à beaucoup de domaines différents :

Concepts / Visées prioritaires	Dimensions / Objectif d'apprentissage	Indicateurs
Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelle	Condition physique et santé	Renforcement musculaire Amélioration de la condition physique (surtout force, vitesse, adresse)
	Capacités de coordination et de son sens créatif	Coordination (orientation, rythme, différenciation, réaction, équilibre) Perceptions sensorielles (tempo, rythme, cadence) Potentiel créatif Prendre confiance, oser se produire devant les autres
	Mobiliser des techniques et des habiletés motrices	Sens de l'équilibre, adresse et agilité à travers des mouvements familiers à la gymnastique. Varier et donner du sens à des mouvements. Respecter des règles explicites et implicites
	Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu	Feinter (tactique), réagir sur l'autre Esprit ludique Action collective et solidaire

Figure 5 : Synthèse des éléments en « corps et mouvement » (PER, Capacités transversales, 2008)

Il ne semble pas judicieux d'inclure tous les indicateurs du domaine « corps et mouvement » dans un questionnaire composé pour l'élève, il serait trop conséquent et un enfant de 10 ans ne se rendrait peut-être pas encore compte de tout ce qu'il fait, sait faire et ne sait pas faire. L'envie de se produire devant les autres et la confiance en son corps et ses capacités seront par contre relevés dans le questionnaire, car il est directement en lien avec les capacités transversales de la collaboration (Indicateurs : *se faire confiance : OSER, percevoir l'influence du regard des autres*). Tous les autres aspects vont être analysés par une argumentation théorique, suite à l'observation faite pendant la mise en pratique de la séquence d'enseignement.

Eclairons maintenant de plus près les liens entre les domaines « corps et mouvement » du PER avec la capoeira, ainsi que les « capacités transversales » *collaboration / stratégies d'apprentissage / pensée créative*.

2.4. La capoeira et les éléments du PER face aux besoins des enfants de 10 à 12 ans

2.4.1. « Corps et mouvement »

La capoeira est bénéfique autant pour le corps que pour l'esprit. Du point de vue physique, nous pouvons nous référer au tableau synthétisé du PER. Elle fait appel à la coordination, la souplesse, la force et l'équilibre. Elle travaille le corps dans son entier, sans que l'on se rende compte de l'effort que l'on fait. Elle muscle le tronc, les jambes et aussi le haut du corps puisqu'on est par exemple amené à porter son propre poids en se déplaçant au sol.

Dans le domaine de la coordination, il est important de trouver la juste distance entre soi et son partenaire, de se rapprocher suffisamment, mais pas trop près pour ne pas risquer de ramasser un balayage. La différenciation, l'équilibre pendant un coup de pied giratoire, l'orientation dans la *roda*, la réaction sur les gestes de l'adversaire et le rythme sont ainsi entraînés et finalement indispensables pour un capoeiriste. Les perceptions sensorielles sont également stimulées par l'observation des gestes de son vis-à-vis et des informations de rythme et de cadence que donnent les instruments de musique.

La combinaison ou l'enchaînement des mouvements dans la *roda* fait preuve du potentiel de créativité de chacun. Même avec un répertoire de très peu de gestes maîtrisés, on peut présenter un jeu complet, si on les applique au bon moment et de façon fluide.

L'aspect qui peut faire peur aux pré-adolescents est sans doute le fait qu'ils doivent agir face au regard des autres (voir analyse du questionnaire). Le fait qu'on doit jouer pendant que tous les autres regardent, placés dans un cercle fermé, tapant les mains et parfois commentant les exploits des acteurs, peut tout à fait semer la panique chez certains. Si l'enseignant attire l'attention sur des tâches spécifiques à exécuter (sur une tactique de jeu ou même un « match » entre une équipe contre l'autre), les élèves peuvent oublier qu'ils sont exposés et se concentrent plus sur leur vis-à-vis.

Finalement, le jeu est l'essence de la capoeira. Il y faut des règles claires, implicites et explicites pour que la *roda* se déroule sans incident ni danger. La hiérarchie et le respect y sont primordiaux, comme dans tous les arts martiaux. Plus l'élève améliore ses capacités de jeu, plus il apprend à feinter un mouvement pour attaquer dans l'autre sens, plus il adapte son jeu face à l'adversaire et crée des tactiques pour ne pas se faire avoir. Même si la capoeira est entraînée parfois en individuel, elle doit être pratiquée à deux, pour apprendre à esquiver et à réagir à l'autre. Une *roda* ne peut pourtant que fonctionner, si l'esprit de groupe y est présent.

Comme dans un match de foot, l'équipe doit se soutenir mutuellement, s'encourager en chantant très fort et en tapant dans les mains et intervenir, dès qu'un joueur dans la *roda* se fatigue ou « ramasse » trop de coups de pied.

Si nous nous concentrons plus spécifiquement sur les capacités et le développement psychomoteur d'un enfant de 10-12 ans, cette période peut être nommée « l'âge d'or » de la motricité et de l'apprentissage rapide de nombreux automatismes. C'est là que « les apprentissages moteurs sont les plus complexes, l'exercice rend le corps plus vigoureux. Et les expériences motrices les plus diversifiées favorisent la maturation du cerveau ». (CEMEA, consulté en mai 2013, p. 4) Les enfants accèdent à une image corporelle précise, leur équilibre s'assure et la coordination des mouvements est en fin d'acquisition.

La capoeira avec ses mouvements complexes est un défi, mais les bases sont relativement vite apprises, même si la force d'un enfant de 10 à 12 ans n'est pas encore aussi développée que chez les adolescents. Un immense avantage des enfants pré-adolescents est aussi, qu'ils ne se gênent pas encore autant que les adolescents au moment de s'exposer devant les autres. Ils sont ouverts aux découvertes, aux aventures et aussi à la compétition.

2.4.2. « Capacités transversales »

Regardons de plus près les capacités transversales présentées dans le tableau et utilisées plus tard dans l'analyse des résultats du questionnaire.

Collaboration

Comme énoncé dans le tableau du PER, la collaboration est composée par les dimensions de la *prise en compte de l'autre*, la *connaissance du soi* et *l'action dans le groupe*.

En ce qui concerne la *prise en compte de l'autre*, la capoeira nous donne justement une porte d'entrée dans la diversité culturelle. Nous y apprenons son histoire de lutte pour la liberté, nous sommes obligés de comprendre des expressions en portugais et les élèves apprennent des codes et une conduite spécifiquement brésilienne, comme par exemple une certaine *mandinga* dans le jeu, garder toujours les yeux ouverts et ne pas se laisser faire. Ainsi, l'élève est amené à *manifestar une ouverture à la diversité culturelle et ethnique* (PER 2010). Il apprend à *accueillir l'autre avec ses caractéristiques* (PER 2010) en jouant avec lui, en lisant ses gestes et en réagissant par rapport à sa façon de faire de la capoeira.

La dimension *connaissance de soi* est forgée par la mission de l'élève à reconnaître ses valeurs et ses buts. Les composantes de la capoeira sont si diversifiées que presque chaque enfant peut trouver son point fort là-dedans : sera-ce la musique, les acrobaties, les coups de pieds avec le côté lutte, ou plutôt les aspects de la danse avec les pas rythmés ou tout ce qui concerne la dimension ludique et sociale du jeu consistant à essayer d'attraper l'autre. On y apprend à maîtriser ses coups de pied pour ne pas blesser son partenaire et à *surmonter ses limites* (PER 2010) en faisant une figure sur une seule main.

Pour mieux se connaître, il faut *se faire confiance et oser* quelque chose (PER 2010). En pratiquant une activité exotique, complètement nouvelle pour la majorité des concernés, en essayant des acrobaties spéciales et surtout en se produisant devant les autres, l'élève doit oser et gagner en retour la confiance. C'est souvent très difficile au début, et à la fin de la séquence, l'élève ne se rend même plus compte que les autres le regardent. L'obstacle de ce regard des autres est certes plus grand pour certains que pour d'autres, et ceci dépend aussi beaucoup de l'estime de soi.

Nous vous invitons alors à faire un petit détour théorique sur la définition de cette notion.

Estime de soi

L'estime de soi s'ancre dans l'identité personnelle, comme dimension fondamentale de la personnalité (Jendoubi, 2002). Cette identité est forgée par cinq domaines chez les jeunes : les domaines scolaire, athlétique, relationnel, physique et la conduite (comportement) Elle dépend d'une vision affective et subjective que nous avons de nous-même et elle ne correspond pas forcément à la réalité des choses. Plus la différence entre l'image de soi et le soi idéal est grand, moins d'estime nous avons en nous-même. Selon Gyger Gaspoz (2012), les événements comme la pratique sportive et l'intégration dans un groupe peuvent affecter l'estime de soi. Parmi les enfants pré-adolescents, les niveaux divergent énormément entre les filles et les garçons (Cannard, 2010) :

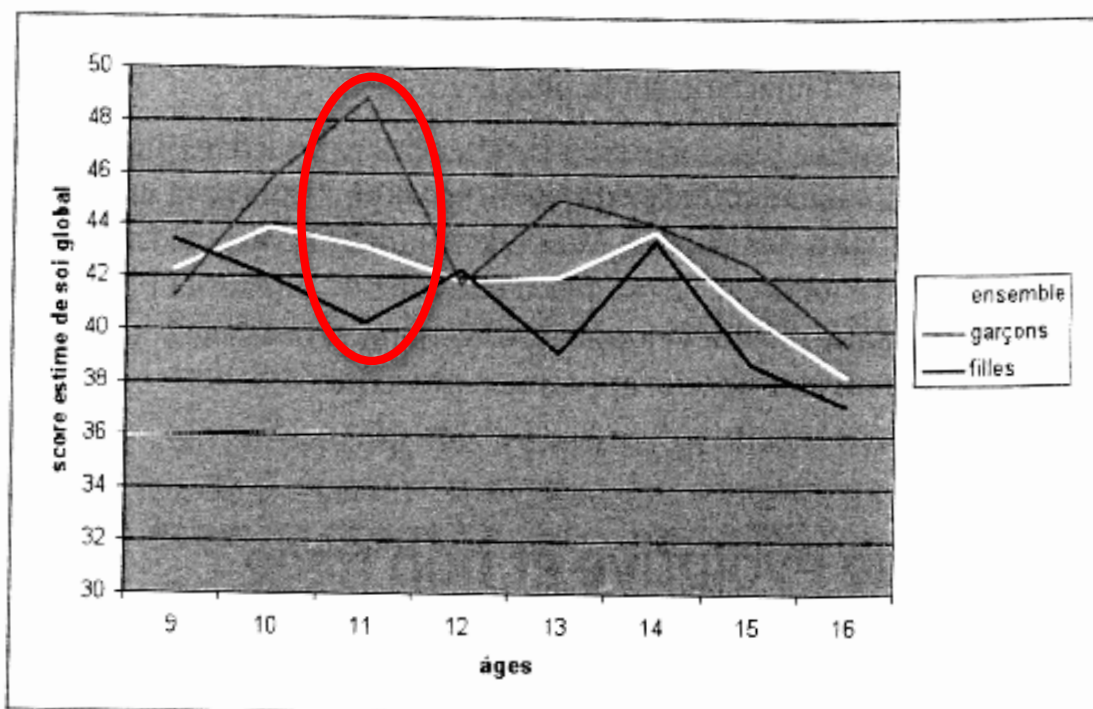


Figure 6 : Tableau de l'estime de soi (Cannard, 2010)

A l'âge des élèves de 5^{ème} (7^{ème} Harmos), l'enseignant doit alors plutôt freiner les garçons très sûrs d'eux-mêmes et essayer de valoriser davantage les filles, les aider à se mettre en valeur et montrer de quoi elles sont capables. Les garçons ont généralement une bonne confiance en eux et tendent même à se sur-évaluer.

Si l'estime de soi n'est pas grande, l'individu a peur d'être jugé par les autres et ne cherche pas à s'exposer au regard de ses camarades. Il cherche plutôt à éviter l'échec, à s'effacer et se mettre en arrière. Plus l'enseignant ou l'activité arrive à motiver l'élève, le renforcer dans ses aspirations et ses envies, plus il atteint des objectifs réalistes et a l'impression de réussir une activité. Il osera davantage aller de l'avant et montrer ses capacités aux autres.

A la capoeira, l'élève est obligé de se dépasser et de *percevoir l'influence du regard des autres* (PER 2010) dans la *roda*. Un enfant avec une estime de soi élevée, le fera avec plaisir, et celui qui n'ose pas d'abord, verra que ce n'est pas si grave que ça, qu'au contraire c'est très stimulant et que des camarades n'ont souvent pas le temps ni le droit de commenter le jeu, car ils doivent taper dans les mains et chanter. Comme on ne se voit pas jouer, on a généralement l'impression d'avoir bien fait et envie d'y retourner.

Avec l'avancement de l'entraînement, les élèves peuvent de plus en plus *manifestester d'indépendance* (PER 2010) en prenant l'initiative de rentrer tout seul dans la *roda*, de choisir avec qui ils aimeraient jouer, etc.

La dernière dimension du concept de collaboration est *l'action dans le groupe*. L'élève doit apprendre à s'intégrer dans un groupe, à réagir à une situation, contribuer à une action commune et *reconnaître l'importance de la conjugaison des forces de chacun* (PER 2010).

La dynamique de groupe est très importante à la capoeira. Chaque participant doit contribuer à la bonne ambiance et l'énergie de la *roda*, sinon, il n'y a pas de résultat satisfaisant. On doit y apprendre que le chant, le regard et le rythme venant des joueurs au bord de la *roda* est aussi important que les actions dans la *roda*. On peut aller aussi plus loin et jouer des formes spéciales, où par exemple deux groupes se rencontrent et il y a toujours un représentant de chaque groupe qui rencontre l'autre. On se soutient mutuellement et on remplace son coéquipier dès que l'on voit qu'il ne s'en sort plus très bien. Si une *roda* se passe bien, cette sensation d'esprit d'équipe, les émotions fortes et toute l'action commune peuvent être vécues de façon très intense et rester une expérience inoubliable dans le souvenir des enfants.

Une autre possibilité d'élaborer l'action dans le groupe à travers la capoeira est le projet de faire un spectacle. A n'importe quel niveau, chaque élève va contribuer à sa façon à la réussite d'une telle aventure. L'enseignant peut créer avec les élèves une mise en scène, une chorégraphie et travailler la musique afin de la présenter.

Stratégie d'apprentissage

Cette capacité à développer des stratégies pour l'apprentissage contient selon le PER la *gestion d'une tâche*, où l'élève est amené à se donner un objectif et les moyens de l'atteindre. Il doit également percevoir ses difficultés et les analyser, apprendre de ses erreurs et persévérer tout en développant son goût de l'effort. Il doit également développer son autonomie et *distinguer ce qui est connu de ce qui reste à découvrir* (PER 2010).

A la capoeira, on peut travailler avec les séquences de Bimba, introduites au chapitre 2.2.2, afin que les élèves aient un objectif clair et quelque chose à présenter comme résultat de leur apprentissage. Pendant les entraînements, ils sont amenés à acquérir les capacités pas à pas, d'abord chaque mouvement séparément, ensuite enchaîné et après avec son vis-à-vis, où l'action est suivie par une réaction. Au travail en duo, ils doivent se corriger mutuellement, se rapprocher de plus en plus et surtout s'adapter à la façon de faire de leur partenaire. Ce travail suppose le respect de quelques règles de base (Grosjean 2008) :

- commencer lentement pour aller toujours du plus facile au plus difficile.
- adapter la vitesse et l'amplitude
- maintenir une bonne distance entre les partenaires
- définir les rôles (quel élève attaque et lequel esquivé ?)

Le questionnaire que les élèves recevront après la séquence de capoeira leur permettra aussi de faire un bilan sur les étapes franchies : une prise de conscience de l'apprentissage et une sorte d'évaluation subjective.

Pensée créatrice

Parmi les différents concepts nous avons principalement retenu le *développement de la pensée divergente et la reconnaissance de sa part sensible* (PER 2010). Il s'agit de développer l'inventivité et la fantaisie, mais aussi de devenir flexible dans la manière d'aborder une situation et de voir le monde. L'élève apprend en expérimentant des associations inhabituelles, comme lorsqu'il se jette dans l'eau froide. L'inconnu peut faire peur mais peut être enrichissant. L'école doit jouer ce rôle de pont vers des nouvelles dimensions qui sortent les élèves du quotidien et leur ouvrent les yeux à des dynamiques différentes. Pour pleinement profiter d'un nouvel apprentissage et d'une situation spéciale, l'élève doit aussi pouvoir se laisser aller et admettre sa part sensible, ses émotions. Il apprend à les identifier, les reconnaître, les exprimer, parfois les maîtriser ou alors à les faire sortir.

Un enfant de 10 à 12 ans est d'une grande émotivité affective (CEMEA, consulté en mai 2013) Il ressent presque avant de penser et vit une situation de façon très intense. Des sautes d'humeur et de caractère peuvent causer un manque de stabilité dans ses opinions. Il se laisse alors vite influencer, soit par ses pairs, soit par le comportement des adultes.

La capoeira offre une multitude de variations, où l'élève doit se confronter à des situations inhabituelles, se laisser guider vers l'inconnu (langue, mouvements, exercices) et où il ne peut pas se servir de stéréotypes. S'il pense que la capoeira est une danse pour les filles, il verra qu'elle peut être comprise comme un art martial, une activité très masculine avec une hiérarchie claire. Si l'enfant cherche par contre à se bagarrer entre garçons dans la *roda*, il verra que la capoeira est plutôt ludique, expressive et parle beaucoup aux filles. La capoeira ne se laisse pas enfermer dans une seule interprétation et dépend de la coloration que l'enseignant - et aussi les élèves - souhaitent lui donner : « ..*la capoeira, gymnastique, danse et lutte à la fois, n'est jamais là où on l'attend.* » (Lézy, 2001, p. 295)

Comme nous l'avons vu ci-dessus, les émotions jouent un rôle important à 10-12 ans et quand les enfants les vivent en groupe, c'est encore mieux. Une *roda* avec beaucoup d'ambiance et même un enjeu de groupe (un contre l'autre) correspond parfaitement à leurs besoins et s'avère une expérience inoubliable pour certains.

L'exposition aux regards dans la *roda*, la musique ou encore un jeu intense avec des coups de pied qui passent très vite, déclenchent des émotions très fortes et souvent un peu différentes de celles vécues lors des cours de gym habituels. L'histoire des esclaves enchaînés qui cherchent à se libérer, peut à son tour toucher les enfants. Ensuite, ils doivent faire face à des sentiments de frustration lors de débuts difficiles, en passant par la surprise quand ils voient des nouvelles acrobaties. Ils ressentent peut-être de la gêne quand ils doivent chanter à haute voix, mais certains finissent par ressentir du bonheur en écoutant les instruments, tapant dans les mains et riant des cabrioles dans la *roda*. L'enfant peut aussi être confronté à la colère lorsque son vis-à-vis lâche un mouvement dont il ne peut sortir de façon élégante – et c'est là qu'il doit apprendre à se maîtriser, à sourire malgré tout et saisir l'occasion de rendre le coup un peu plus tard.

3. PROBLEMATIQUE

Tous ces bénéfices de la pratique de la capoeira sont certes compréhensibles, mais qu'en est-il en pratique ? Avons-nous des traces, voir des preuves des avantages que l'enseignement de la capoeira à l'école publique peut fournir pour le développement harmonieux et l'épanouissement de l'enfant ?

Sandy Etter (2007) nous démontre clairement dans son travail avec les enfants ayant des besoins particuliers, que la capoeira peut stimuler positivement l'estime de soi : « *Elle (la capoeira) est porteuse de spécificités qui peuvent prétendre avoir une influence sur la gestion de l'agressivité, l'élaboration de l'estime de soi ainsi qu'une découverte d'une autre forme de communication.* » (p. 91)

Un autre article (Barbosa & Graças 2011) venant du Brésil met en avant la capoeira, qui fait partie de l'enseignement obligatoire depuis 1998, fixée dans le plan d'études national (BRASIL, 1998, p. 26). Il étudie et soutient les bienfaits de la capoeira à l'école. Elle doit être enseignée à l'école publique au Brésil pendant au moins un semestre à raison d'une période hebdomadaire, généralement dans le cadre de l'éducation physique. L'étude en question porte sur un sondage qui interroge les maîtres d'éducation physique sur leur expérience suite à la

pratique de la capoeira par leurs élèves et en tire des conclusions, notamment en s'appuyant sur les bienfaits liés aux capacités transversales et du comportement social. Nous reviendrons sur certaines d'entre elles lors de la discussion et de la conclusion des résultats de l'étude de terrain.

Mis à part ces études, les témoignages en lien avec la capoeira à l'école publique, sont pratiquement inexistantes, surtout hors du Brésil, car elle est certes enseignée sporadiquement comme animation spéciale sous forme de stage, ou alors comme activité lors du cours de sport facultatif, mais elle n'est pas étudiée en tant que contenu d'un plan d'études.

Notre travail de terrain souhaite alors, de manière déductive, faire le pont entre les énoncés de la théorie et l'impact concret que la capoeira a sur les élèves dans la pratique. Quelle est leur attitude face à cette pratique avant de se lancer ? Peut-on confirmer que les filles de 10 à 12 ans ont moins confiance en elles et aiment moins s'exposer au regard des autres que les garçons ? La pratique de la capoeira, pourrait-elle éventuellement diminuer cette gêne, les habituer à montrer leurs capacités sans complexe ? Comment la collaboration est-elle travaillée aux cours de capoeira ? Et finalement, le message peut-être le plus important : les élèves de 5^{ème} année, apprécient-ils la pratique de la capoeira ? Correspond-elle à leurs intérêts et parle-t-elle autant aux filles qu'aux garçons ?

Nous allons procéder à un état des lieux avant la pratique de la capoeira et reprendre les mêmes questions suite aux trois séances de capoeira proposées afin de voir ce qui a changé et faire un bilan « avant-après » l'activité.

Selon nous, cette étude est intéressante, car elle permettra éventuellement de rendre la capoeira plus accessible aux élèves et aux maîtres d'éducation physique, en créant des projets de formation continue, de manuels scolaires et de collaboration avec des professeurs de capoeira. On ne doit pas être un spécialiste de capoeira pour extraire des éléments intéressants qui lient le rythme au jeu, la communication « martiale » entre deux corps et la pratique d'un jeu physique à deux, encouragé par le soutien et le chant du groupe-classe.

Nous rappelons ci-dessous la question de recherche déjà présentée à la fin de l'introduction. Nous essaierons, grâce au travail empirique qui suit, d'apporter quelques éléments de réponse.

Quels sont les apports de l'enseignement de la capoeira au sein de l'école publique dans le cadre du PER, plus exactement au niveau des domaines « capacités transversales » et « corps et mouvement » ?

4. HYPOTHESES DE RECHERCHE

Les hypothèses de recherche essaient de répondre à la question de recherche. Elles ressortent des domaines traités dans la partie théorique : les prérequis de l'élève, la collaboration, la pensée créatrice, les stratégies d'apprentissage et les besoins de l'enfant de 10-12 ans. Etant donné que les mêmes élèves seront questionnés deux fois (avant et après la pratique de la capoeira), les hypothèses sont basées sur deux temps. Dans un premier temps, certaines hypothèses sont émises par rapport aux résultats attendus au premier questionnaire. Dans un second temps, les hypothèses se basent sur l'évolution de certains aspects suite à la pratique de la capoeira, par exemple si la peur du regard des autres peut diminuer suite à trois séances de capoeira.

4.1. Hypothèses pouvant être confirmées ou infirmées grâce au questionnaire proposé avant la pratique de la capoeira

Prérequis, connaissances de la capoeira, position de cet art

- 1) Indépendamment du fait que ce soit une fille ou un garçon, qu'il fasse du sport ou non, l'élève pense avant même de commencer la capoeira qu'il va aimer ce sport ; son attitude envers cette discipline est plutôt positive.

Capacités transversales du PER : Collaboration « Prise en compte de l'autre » et « Connaissance de soi »

- 2) Les élèves n'hésitent pas à pratiquer un sport exotique, ils aiment expérimenter le risque et l'inconnu.
- 3) Les élèves n'osent pas s'exposer au regard des autres ; chez les filles, cet aspect est encore plus accentué que chez les garçons. La pratique de la capoeira diminue cette gêne.
- 4) Les filles ont moins confiance en leurs capacités que les garçons.

Capacités transversales du PER : Pensée créatrice « Développement de la pensée divergente » et « Reconnaissance de sa part sensible »

- 5) Les élèves sont très émotifs, guidés par ce qu'ils ressentent.

4.2. Hypothèses pouvant être confirmées ou infirmées grâce au questionnaire proposé après la pratique de la capoeira

Satisfaction des besoins d'un enfant de 11-12 ans

- 6) La pratique de la capoeira correspond aux besoins et aux intérêts de la tranche d'âge des élèves interrogés.
- 7) Elle plaît autant aux filles qu'aux garçons.

Capacités transversales du PER : Collaboration « Prise en compte de l'autre », « Connaissance de soi » et « Actions dans le groupe »

- 8) Les élèves ont découvert le plaisir de travailler ensemble et préfèrent travailler en groupe plutôt qu'à deux.
- 9) La pratique de la capoeira les a rendus plus ouverts face au choix de leur partenaire de jeu.

Capacités transversales du PER : Stratégie d'apprentissage « Gestion d'une tâche »

- 10) Les élèves reconnaissent leurs difficultés et les prennent comme un défi. Ils apprennent qu'il est possible d'aimer quelque chose qu'ils ne maîtrisent pas.
- 11) Les enfants gèrent la tâche reçue (1^{ère} séquence de Mestre Bimba) de façon autonome, en duo, la présentent aux autres et la réussissent bien.

Capacités transversales du PER : Pensée créatrice « Développement de la pensée divergente » et « Reconnaissance de sa part sensible »

- 12) Les élèves arrivent à reconnaître leurs émotions. Elles sont majoritairement positives.

5. METHODOLOGIE DE RECHERCHE

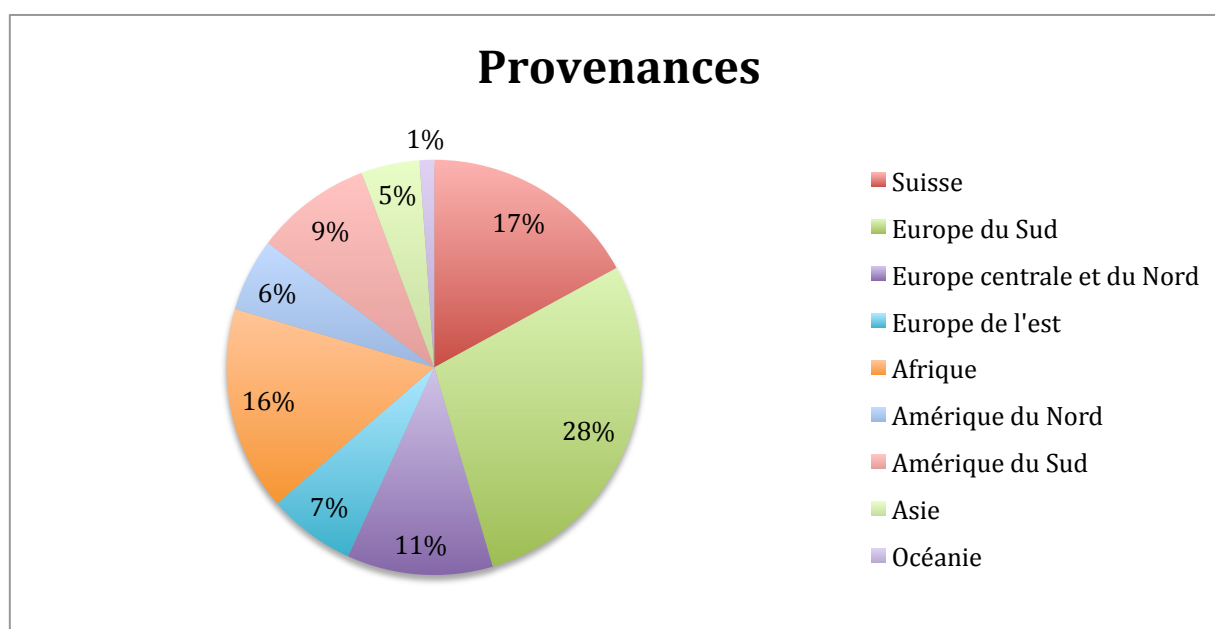
Étude de terrain

5.1. Les participants

Le questionnaire a été adressé à des élèves de 5^{ème} année de l'établissement secondaire de Villamont à Lausanne. La population est caractérisée par toutes les classes de ce niveau, soit au total 9 classes. L'échantillon, représentatif de la population, a été sélectionné de manière aléatoire. Celui-ci est composé de 3 classes avec une moyenne de 20 élèves chacune, comptabilisant 33 filles et 28 garçons. Les participants ont entre 10-12 ans. Tous vivent à Lausanne, mais ont des pays d'origine très variés (sont compté 1 si les deux parents viennent du même pays, 2 si les parents ont des origines différentes. Pour cela, nous obtenons un chiffre en-dessus de 61 !):

Provenances

Suisse	15
Europe du Sud	25
Europe centrale et du Nord	10
Europe de l'est	6
Afrique	14
Amérique du Nord	5
Amérique du Sud	8
Asie	4
Océanie	1



Graphique 1

La provenance la plus représentée est alors l'Europe du Sud (25 provenances), ensuite la Suisse (15), directement suivie par l'Afrique (14). Notons bien qu'aucun élève ne vient du Brésil, pays d'origine de la capoeira. Les pays représentant l'Amérique du Sud sont la Colombie, l'Equateur, le Chili et le Mexique.

5.2. Procédures

Un questionnaire a été distribué fin novembre, avant le début de la pratique de la capoeira, et un autre en décembre, suite à trois doubles périodes de capoeira.

Les élèves ont rempli le questionnaire eux-mêmes et ont procédé à une auto-évaluation de leurs habilités et capacités. Le questionnaire est donc dit «d'administration directe » puisque le répondant le remplit lui-même. A la fin de la troisième séance, j'ai également réalisé une évaluation de la première séquence de Bimba¹¹, que les élèves devaient me présenter en duo, devant leurs camarades. J'y ai jugé la qualité et la fluidité des mouvements, ainsi que la coopération entre les deux partenaires.

5.3. Explication de la construction des questionnaires

Le questionnaire avant la pratique de la capoeira (QavP, annexe 1), ainsi que le questionnaire après la pratique (QapP, annexe 2) renseignent d'abord sur les données personnelles de chaque élève. Il est interrogé sur son âge, ses origines, son activité physique, car ces données peuvent s'avérer importantes face à sa compréhension des questions et quant à l'influence de leurs expériences personnelles sur son avis sur la capoeira. Ensuite viennent deux questions sur les prérequis dans la capoeira, si elle est déjà connue : d'où il pense qu'elle vient et qu'est-ce qu'elle contient comme éléments. Les questions qui suivent se réfèrent au tableau des capacités transversales mentionnées ci-dessus. Les domaines concernés sont ceux présentés dans la partie théorique :

- la collaboration avec les dimensions *prise en compte de l'autre, connaissance de soi et action dans le groupe*
- la stratégie d'apprentissage avec la dimension de *gestion d'une tâche et le choix de la méthode*. Ce concept est également représenté dans l'évaluation de la séquence par l'enseignant. Il a donné un objectif clair à atteindre, les élèves ont eu du temps pour se préparer à le présenter devant la classe suite à la troisième unité d'entraînement.

¹¹ Enchaînement académique de mouvements basiques de capoeira

- la pensée créatrice avec les dimensions *développement de la pensée divergente* et la *reconnaissance de sa part sensible*

Finale­ment deux questions viennent s'ajouter. La première porte sur le jugement que l'élève porte sur ses capacités physiques en sport (QavP) et en capoeira (QapP), la deuxième sur le plaisir qu'il a de se produire devant ses camarades.

Toutes les questions sont fermées ou semi-ouvertes, portant sur la capoeira ou alors sur les capacités transversales des élèves. En effet, il est plus aisé pour un jeune élève de 5^{ème} de répondre en mots pré-formulés qu'à des questions complètement ouvertes.

Les informations demandées dans le questionnaire après la pratique portent généralement sur leur avis post cours de capoeira, ainsi que sur les expériences vécues, mais certains éléments sont aussi repris pour pouvoir faire une comparaison entre avant et après la pratique.

5.4. Le recueil de données

Les élèves ont répondu aux questionnaires QavP lors de la première double période de capoeira, directement dans la salle de gym. Ils ont eu besoin d'environ 10 minutes pour répondre aux questions, sans préparation préalable. 61 exemplaires ont été recueillis au total au sein des trois classes.

Puis, en novembre et décembre, nous avons pratiqué la capoeira pendant six leçons (trois double périodes, planning en annexe). La première partie contenait une introduction orale et historique sur les origines de la capoeira (tout en intégrant les prérequis venant de la part des élèves), suivie du visionnage d'un clip de capoeira sur un ordinateur portable. Comme Grosjean (2008) le propose dans son manuel, nous avons ensuite commencé l'activité par le rythme en petit cercle, des exercices ludiques d'échauffement et des jeux de réaction. Ensuite, nous avons passé à l'enseignement de la base, avec la *ginga* (pas de base) et les premiers coups de pieds *meia-lua de frente* et *benção* ainsi que l'initiation à l'esquive. La roue et une première petite acrobatie particulière à la capoeira ont conclu le cours. Lors de la deuxième partie, les apprentissages du premier cours ont été repris, tout en essayant de les enchaîner et de les appliquer face à un partenaire. Enfin, l'enchaînement a été repris dans la troisième partie et complété, afin de perfectionner la séquence de Mestre Bimba en duo. L'évaluation par l'enseignante a eu lieu à la fin de cette troisième double période: les élèves ont dû présenter la séquence de Mestre Bimba devant la classe, et ont reçu une appréciation qui comportait les commentaires *insuffisant - suffisant - assez bien - bien - très bien*.

Voici les critères :

- exécution des mouvements correcte
- enchaînement fluide
- coopération avec le partenaire, action et réaction lors des gestes en vis-à-vis.

Suite à la troisième double période de capoeira, les élèves ont rempli le questionnaire QapP de retour dans leur salle de classe, avec leur maîtresse de classe, pour ne pas perdre trop de temps en salle de gym et pour pouvoir bien réfléchir aux réponses. Nous avons également reçu 61 questionnaires en retour.

6. RÉSULTATS ET ANALYSE DES DONNEES

Dans cette partie, les résultats sont présentés sous forme de graphiques accompagnés de quelques tests statistiques afin de savoir si les résultats trouvés sur l'échantillon (3 classes d'élèves de 5^{ème} année) peuvent être généralisés à l'ensemble de la population plus vaste en tolérant un risque d'erreur de 5% fixé par nos soins.

6.1. Explication du traitement des données

6.1.1. Analyse quantitative des questionnaires

Pour la réalisation des tests d'hypothèse, le procédé choisi s'appuie sur le logiciel statistique R. Nous avons utilisé des tests statistiques appelés Chi² d'adéquation. Ces tests vont permettre de savoir s'il existe une différence statistiquement significative au sein de notre population (valeur p). Pour que le test soit significatif, il faut que la p -valeur soit égale ou inférieure au risque d'erreur qui a été fixé, à savoir à 5% ici ($p \leq 0.05$). Le but étant de maîtriser le hasard : en effet, si une différence significative est obtenue, cela voudrait dire qu'il y a tout de même 5% de chance de se tromper, ce qui est très faible. Dans la partie qui suit, nous exposons des hypothèses ainsi que les résultats des tests statistiques (p -value) qui serviront, par la suite, à infirmer ou à confirmer les hypothèses de recherche. Ces tests serviront à savoir, par exemple, si le sexe de l'élève joue un rôle dans certaines réponses. Le fait d'être un garçon (ou une fille) influence-t-il certaines réponses données par les élèves ? Et qu'en est-il du fait d'être sportif ou non ?

6.1.2. Comparer deux échantillons (appariés)

En préambule, nous tenons à préciser que les trois classes d'élèves de 5^{ème} année ont certes été sélectionnées de manière aléatoire, mais ce sont les réponses des élèves qui nous intéressent, dès lors, il s'agit d'un échantillonnage par grappe (tous les élèves de la classe sont soumis aux questionnaires). Nous sommes en présence de trois fois (3 classes de 5^{ème} année) deux échantillons appariés (car c'est le même échantillon d'élèves avant et après la pratique de la capoeira). Le but est de comparer certaines réponses d'élèves avant la pratique et après la pratique. Il faut alors répondre à la question suivante : Existe-t-il une différence statistiquement significative entre les réponses des élèves de 5^{ème} année données avant et après la pratique ? La pratique a-t-elle fait évoluer les perceptions et les capacités transversales des élèves ? Le test statistique utilisé dans ce cas présent est le test du Chi² de MacNemar.

Notons par contre toutes les questions ne sont pas identiques entre le questionnaire avant et celui après la pratique. Dans le domaine de la confiance en ses capacités, il était demandé à l'élève par exemple dans le premier questionnaire, combien de points il se donnait sur une échelle de 1 à 10 en ce qui concerne ses capacités physiques en général, et dans le questionnaire après la pratique, nous voulions connaître le score par rapport à ses capacités dans la capoeira. Au vu des variables numériques, nous avons procédé à des tests statistiques appelés t-test (ou plus connus sous l'appellation de test de Student pour 2 échantillons indépendants et 2 échantillons appariés (avant/après)).

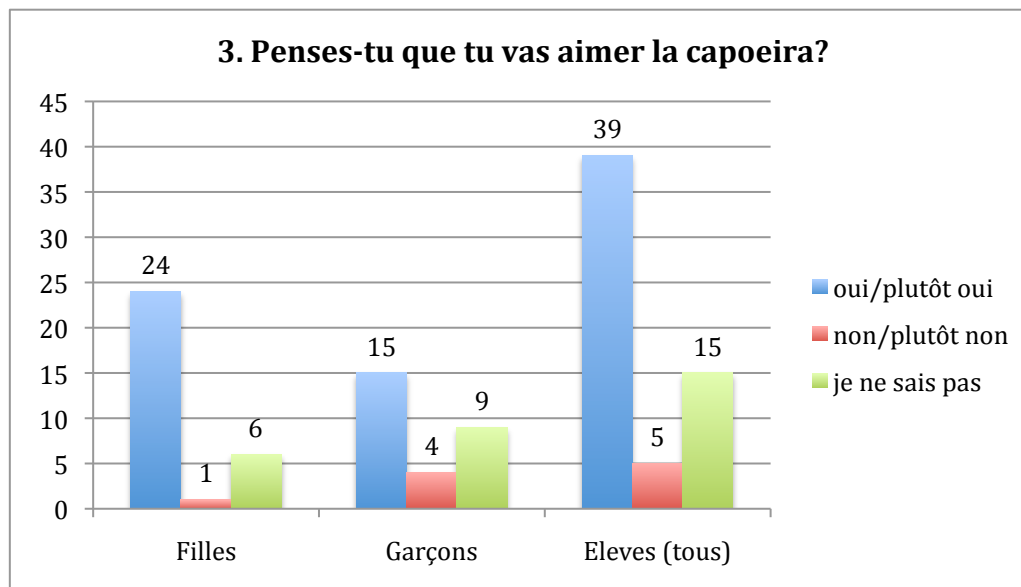
Après avoir vérifié la normalité des données et l'égalité des variances 2 conditions indispensables à l'application de ce test, nous avons appliqué le t-test (test de Welch car les 2 variances ne sont pas égales).

La partie méthodologique étant terminée, nous pouvons désormais exposer les nombreux résultats de cette recherche.

6.2. Présentation des résultats par rapport aux hypothèses

Hypothèses se référant au questionnaire AVANT la pratique de capoeira

Hypothèse 1) Indépendamment du fait que ce soit une fille ou un garçon, qu'il fasse du sport ou non, l'élève pense avant même de commencer la capoeira qu'il va aimer ce sport ; son attitude envers cette discipline est plutôt positive.



Graphique 1.1

Y-a-t'il une différence entre les filles et les garçons ?

H0 : il n'existe pas de différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de notre population.

H1 : Il existe une différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de notre population.

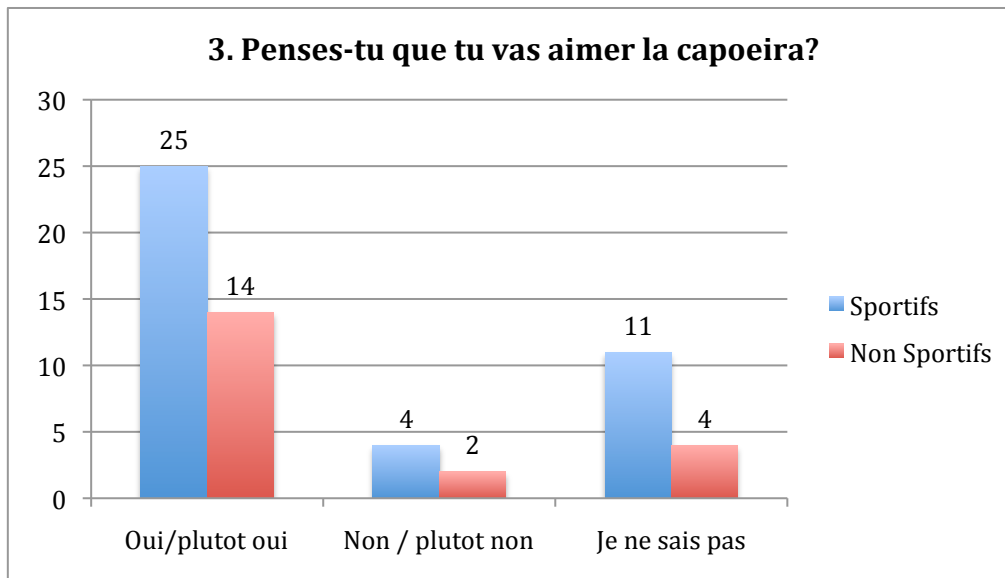
```
> res.test<-chisq.test(c(24,5,6),p=c(15,8,9),rescale.p=TRUE)
>
> res.test
```

Chi-squared test for given probabilities

```
data: c(24, 5, 6)
X-squared = 6.6229, df = 2, p-value = 0.03646
```

La p-valeur du test (Chi2 d'ajustement) vaut 0.03646, elle est donc inférieure au risque d'erreur alpha fixé de 5% (0.05).

Le test est donc significatif. Cela signifie que H_0 est rejetée et que l'hypothèse alternative H_1 est acceptée, à savoir qu'il existe une différence statistiquement significative entre les réponses des garçons et celles des filles au sein de notre population avec un risque de se tromper de 5%. En d'autres termes, les garçons et les filles ne répondent pas la même chose.



Graphique 1.2

Y-a-t'il une différence entre les sportifs et les non-sportifs ?

H_0 : Il n'existe pas de différence statistiquement significative entre les réponses des sportifs et celles des non sportifs au sein de la population.

H_1 : Il existe une différence statistiquement significative entre les réponses des sportifs et celles des non sportifs au sein de la population.

```
> res.test<-chisq.test(c(25,5,11),p=c(14,5,5),rescale.p=TRUE)
>
> res.test
```

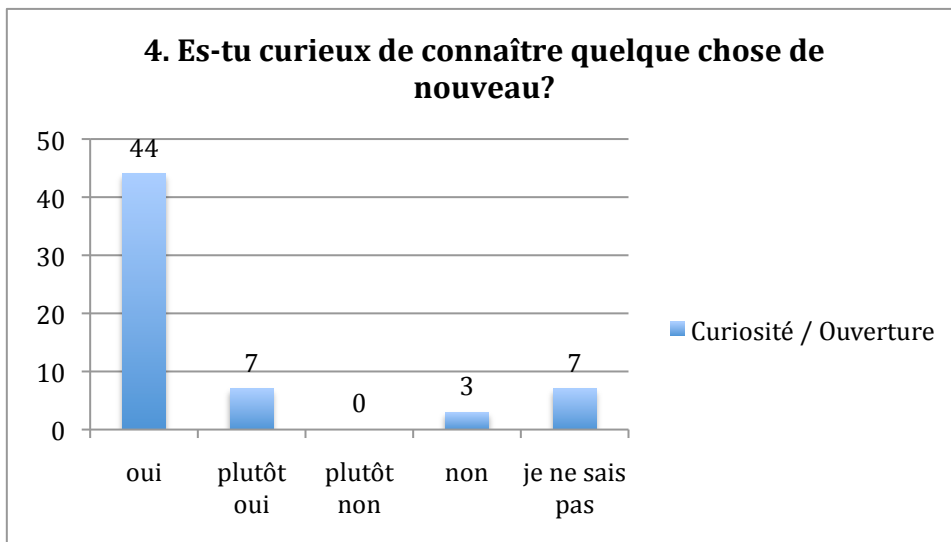
Chi-squared test for given probabilities

```
data: c(25, 5, 11)
X-squared = 2.2251, df = 2, p-value = 0.3287
```

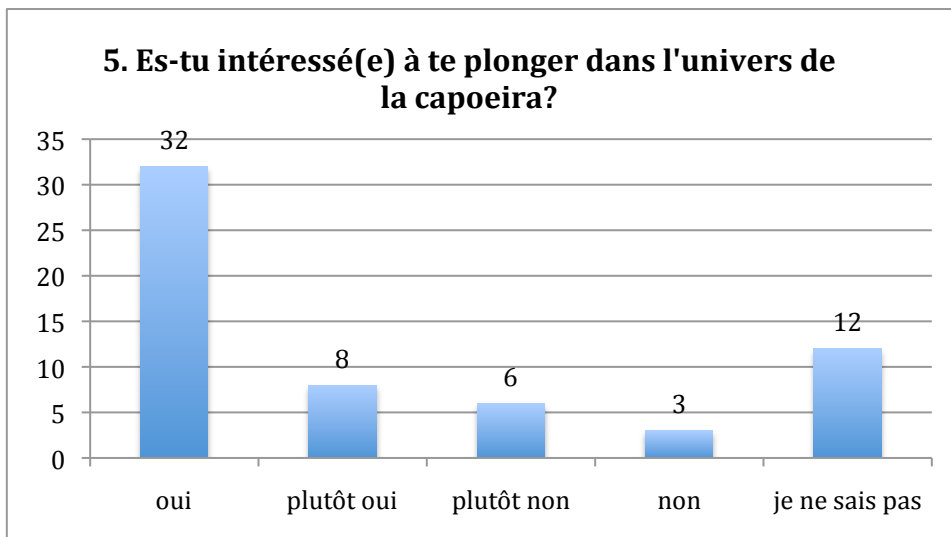
Entre les sportifs et les non sportifs, la p-valeur du test (0.3287) est supérieure au risque alpha de 5%. Ici le test est alors non significatif, on ne peut pas rejeter H_0 , donc on conclut qu'il n'existe pas de différence statistiquement significative entre les réponses des sportifs et celles des non sportifs au sein de la population avec un risque de 2^{ème} espèce de se tromper qui est inconnu.

Ce qu'il y a à retenir : Une grande majorité des 66% des élèves pense qu'elle va aimer la capoeira. 25% ne peuvent pas encore dire s'ils vont aimer ou pas. Les filles sont plus convaincues que les garçons qu'elles vont aimer la capoeira. Cette dernière attire cependant autant les sportifs que les non-sportifs.

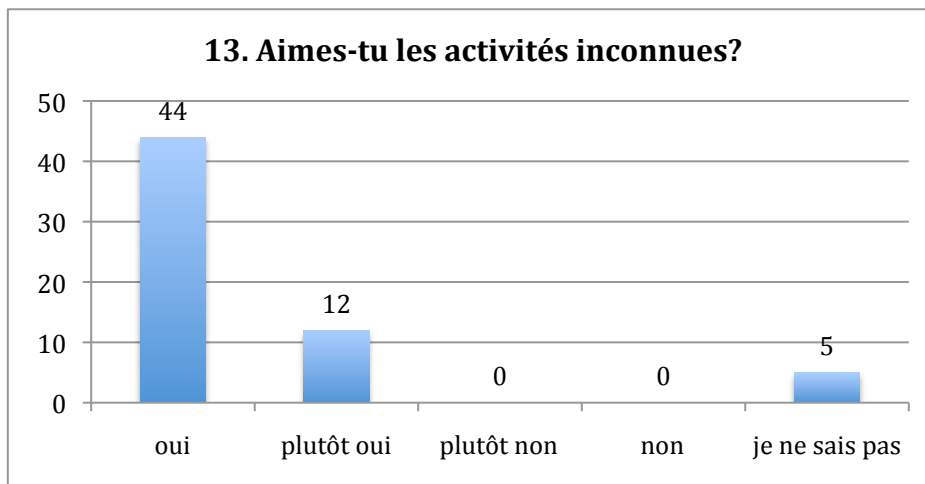
Hypothèse 2) Les élèves n'hésitent pas à pratiquer un sport exotique, ils aiment expérimenter le risque et l'inconnu.



Graphique 2.1



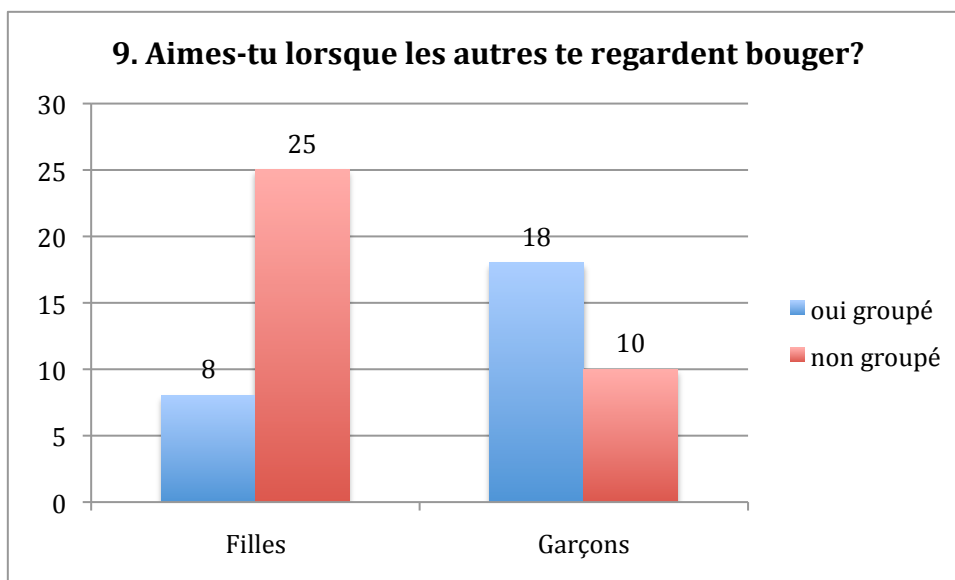
Graphique 2.2



Graphique 2.3

Ce qu'il y a à retenir : Les trois graphiques illustrant les trois questions qui touchent à la prise en compte de l'autre, de l'exotique, à la curiosité et à l'ouverture envers l'inconnu, montrent clairement que les élèves sont majoritairement motivés à découvrir de nouveaux horizons. 20% des élèves sont pourtant indécis s'ils sont intéressés ou non à se plonger dans l'univers de la capoeira.

Hypothèse 3) Les élèves n'osent pas s'exposer au regard des autres ; chez les filles, cet aspect est encore plus accentué que chez les garçons. La pratique de la capoeira diminue cette gêne.



Graphique 3.1

Y-a-t'il une différence entre les filles et les garçons ?

H0 : Il n'existe pas de différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de la population.

H1 : Il existe une différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de la population.

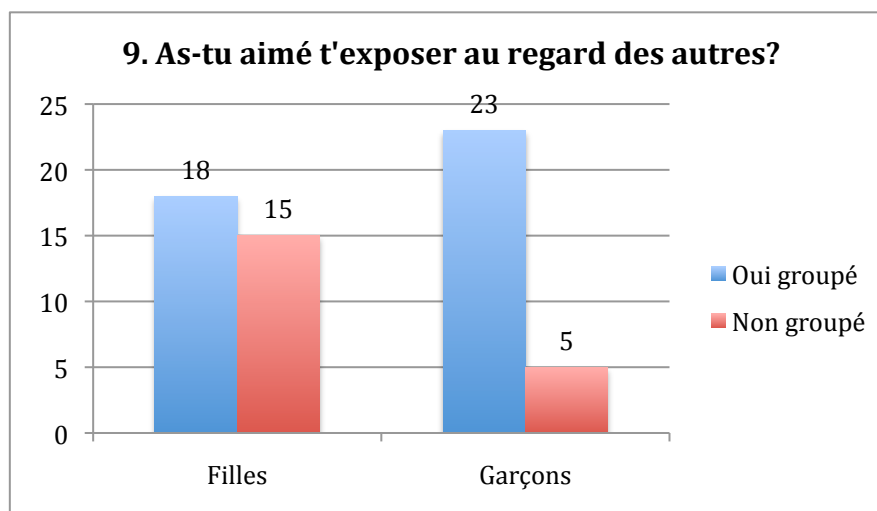
```
> res.test<-chisq.test(c(8,18),p=c(25,10),rescale.p=TRUE)
>
> res.test
```

Chi-squared test for given probabilities

```
data: c(8, 18)
X-squared = 21.0615, df = 1, p-value = 4.448e-06
```

Ici la p-valeur est très faible (4.448×10^{-6}), ce qui signifie que le test est très significatif. On rejette H_0 et on accepte H_1 , à savoir qu'il existe une différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de la population avec un risque de 5% de se tromper.

Regardons la même question dans le questionnaire distribué après la pratique de la capoeira :



Graphique 3.2

Y-a-t'il une différence entre les filles et les garçons ?

H_0 : Il n'existe pas de différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de la population.

H_1 : Il existe une différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de la population.


```
> res.test<-chisq.test(c(18,23),p=c(15,5),rescale.p=TRUE)
> res.test
```

Chi-squared test for given probabilities

```
data: c(18, 23)
X-squared = 21.1463, df = 1, p-value = 4.255e-06
```

Ici la p-valeur est très faible (4.255×10^{-6}), ce qui signifie que le test est très significatif. H_0 est rejetée et H_1 acceptée, à savoir qu'il existe une différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de la population avec un risque de 5% de se tromper.

Comparant la question 9 sur l'exposition au regard des autres, y-a-t'il une différence entre avant et après la pratique de la capoeira ?

H_0 : Il n'existe pas de différence statistiquement significative du plaisir que les filles et les garçons attribuent par rapport à l'exhibition au regard des autres entre avant et après la pratique de la capoeira.

H_1 : Il existe une différence statistiquement significative du plaisir que les filles et les garçons attribuent par rapport à l'exhibition au regard des autres entre avant et après la pratique de la capoeira.

```
> mcnemar.test(matrix(c(26,35,41,20),2,2, byrow=TRUE))
```

McNemar's Chi-squared test with continuity correction

```
data: matrix(c(26, 35, 41, 20), 2, 2, byrow = TRUE)
McNemar's chi-squared = 0.3289, df = 1, p-value = 0.5663
```

La p-valeur est $>$ à 5%, donc le test est non significatif, on ne rejette pas H_0 , à savoir il n'y pas de différence statistiquement significative au sein de notre population entre avant et après la pratique avec un risque de 2^{ème} espèce inconnu de se tromper.

Ce qu'il y a à retenir : Avant la pratique de la capoeira, 57%, c'est-à-dire presque deux tiers des élèves, n'aiment pas se produire devant les autres. Les filles le craignent aux deux moments significativement plus que les garçons. Même s'il ne reste pourtant que 33% des élèves qui ne veulent pas s'exposer au regard des autres après la pratique de la capoeira. La baisse du taux des résultats de cette question-ci entre avant et après la pratique de la capoeira ne sont pourtant pas significatifs.

Mais une deuxième question touche à la même thématique :

Question 17 du questionnaire avant la pratique : Sur une échelle de 1 à 10, aimes-tu te produire devant les autres camarades de ta classe, être exposé(e) à leur regard?

	Moyenne des notes sur 10
Tous	5,9
Filles	5,1
Garçons	6,8

Tableau 3.3

Y-a-t'il une différence entre les filles et les garçons ?

H0 : Il n'existe pas de différence significative entre les notes attribuées par les garçons et celles des filles en lien avec le fait d'être exposé au regard des camarades.

H1 : Il existe une différence significative entre les notes attribuées par les garçons et celles des filles en lien avec le fait d'être exposé au regard des camarades.

```
> t.test(Exhibition~Sexe, alternative='two.sided', conf.level=.95,
+ var.equal=FALSE, data=Dataset)
```

```
Welch Two Sample t-test
```

```
data: Exhibition by Sexe
t = -2.4625, df = 57.047, p-value = 0.01684
alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0
95 percent confidence interval:
-2.9807505 -0.3071282
sample estimates:
mean in group Fille mean in group Gar\x8don
5.106061 6.750000
```

Au vu de la p-valeur (0.01684), le test est significatif, on rejette donc H0 et H1 est conservée avec un risque de se tromper de 5%.

Pour simplifier l'analyse et la comparaison, prenons déjà la question 11b du questionnaire distribué après la capoeira, afin de voir si la pratique de la capoeira arrive à diminuer la gêne ressentie au moment de s'exposer au regard des autres :

Sur une échelle de 1 à 10, aimes-tu te produire devant les autres camarades de ta classe, être exposé(e) à leur regard?

	Moyenne des notes sur 10
Tous	6,5
Filles	5,7
Garçons	7,5

Tableau 3.4

Le test suivant s'occupe de savoir s'il existe une différence significative entre les notes attribuées par les garçons et les filles après la pratique de capoeira en lien avec l'exhibition.

H0 : Il n'existe pas de différence significative entre les notes attribuées par les garçons et les filles en lien avec le fait d'être exposé au regard de leurs camarades.

H1 : Il existe une différence significative entre les notes attribuées par les garçons et les filles en lien avec le fait d'être exposé au regard de leurs camarades.

```
> t.test(Se.produire.devant.les.autres..regard.~Sexe, alternative='two.sided',
+ conf.level=.95, var.equal=FALSE, data=Dataset)
```

Welch Two Sample t-test

```
data: Se.produire.devant.les.autres..regard. by Sexe
t = -2.2431, df = 50.486, p-value = 0.02931
alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0
95 percent confidence interval:
 -2.8603908 -0.1581277
sample estimates:
 mean in group Fille mean in group Gar\
6.250000 7.759259
```

Au vu de la p-valeur (0.02931), le test est significatif, nous rejetons H0 et conservons H1 avec un risque de nous tromper de 5%. Ici aussi, la différence entre filles et garçons est donc importante.

Regardons maintenant, si la pratique de la capoeira a aidé à diminuer la gêne de s'exposer :

H0 : pas de différence significative au niveau de l'exposition au regard entre avant et après la pratique de la capoeira.

H1 : différence significative au niveau de l'exposition au regard entre avant et après la pratique de la capoeira.

```
>| t.test(Dataset$Exhibition, Dataset$Se.produire.devant.les.autres..regard.,
+ alternative='two.sided', conf.level=.95, paired=TRUE)
```

Paired t-test

```
data: Dataset$Exhibition and Dataset$Se.produire.devant.les.autres..regard.
t = -2.414, df = 56, p-value = 0.01907
alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0
95 percent confidence interval:
-1.7174686 -0.1597244
sample estimates:
mean of the differences
-0.9385965
```

La p-valeur (0.01907) est inférieure à 5%, le test est significatif, donc il y a rejet de H0 et conservation de H1 avec un risque de se tromper de 5%. Il y a donc différence significative entre avant et après.

Ce qu'il y a à retenir : Nous avons tout d'abord vu qu'il existe bien une différence significative entre les filles et les garçons au niveau de l'envie de s'exposer devant les autres, tant avant la pratique de la capoeira comme après. La comparaison de tous les élèves confondus entre avant et après les (uniquement) trois séances de capoeira a été ensuite très intéressante: **La pratique a significativement permis de désinhiber les élèves.**

Hypothèse 4) Les filles ont moins confiance en leurs capacités que les garçons.

Question 16 : Si tu devais évaluer de 1 à 10 le niveau de confiance que tu donnes à ton corps et à tes capacités, quelle note mettrais-tu ?

Voici les moyennes des réponses reçues :

	Moyenne des notes sur 10
Tous	8,3
Filles	7,8
Garçons	8,8

Tableau 4.1

Y-a-t'il une différence entre les filles et les garçons ?

H0 : Il n'existe pas de différence significative entre les notes attribuées par les garçons et celles des filles en lien avec les ressources physiques, la confiance.

H1 : Il existe une différence significative entre les notes attribuées par les garçons et celles des filles en lien avec les ressources physiques, la confiance.

```
> t.test(Ressources.physiques..confiance~Sexe, alternative='two.sided',
+ conf.level=.95, var.equal=FALSE, data=Dataset)
```

Welch Two Sample t-test

```
data: Ressources.physiques..confiance by Sexe
t = -2.4544, df = 58.697, p-value = 0.0171
alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0
95 percent confidence interval:
-1.7239948 -0.1753558
sample estimates:
mean in group Fille mean in group Garçons
7.818182 8.767857
```

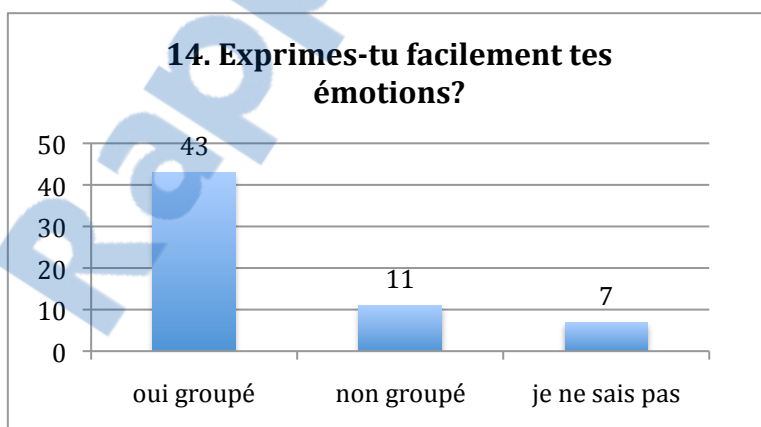
La p-valeur du test (0.0171) est inférieure à 5%. Le test est donc significatif, H0 et donc rejetée et H1 conservée avec un risque de nous tromper de 5%.

Nous concluons donc qu'il existe une différence significative entre les notes attribuées par les garçons et celles des filles en lien avec les ressources physiques, la confiance.

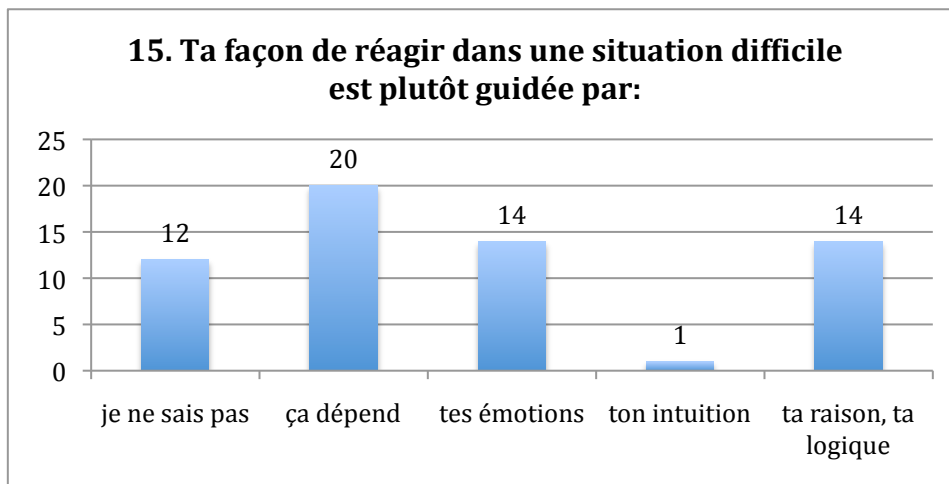
Par ailleurs, au vu des moyennes des filles (7.8181) et des garçons (8.7678), nous pouvons dire que les garçons s'attribuent une note significativement supérieure que les filles au sein de la population.

Ce qu'il y a à retenir : Le niveau de confiance est généralement haut chez les garçons. Il se trouve même à 8,8 points. La moyenne des filles compte 1 point de moins, selon le t-test, c'est une différence statistiquement significative. Nous pouvons donc affirmer que les garçons ont une estime de leurs capacités plus élevée que les filles.

Hypothèse 5) Les élèves sont très émotifs, guidés par ce qu'ils ressentent.



Graphique 5.1



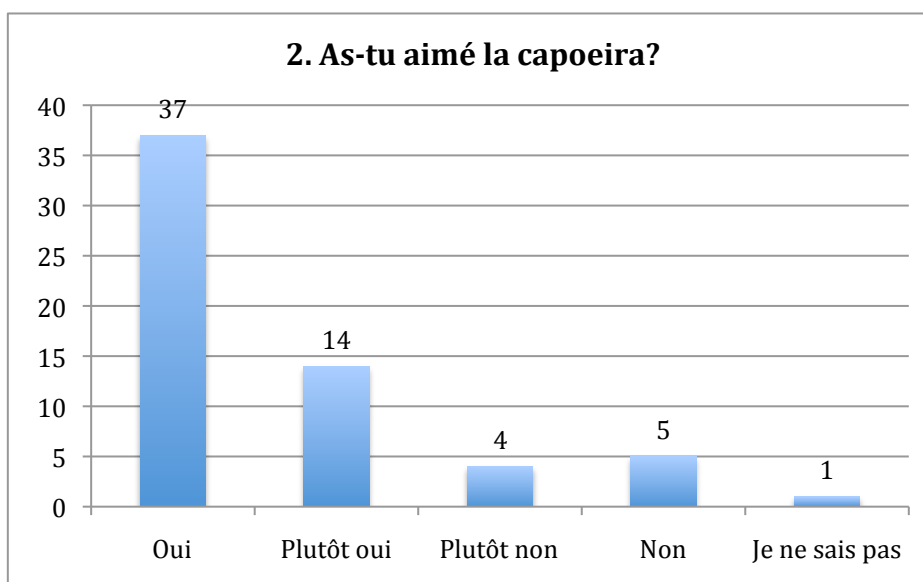
Graphique 5.2

Ce qu'il y a à retenir : La question 14 confirme clairement l'hypothèse 5 avec 70% des voix illustrant que les élèves expriment facilement leurs émotions. La réponse en lien avec la situation difficile est plus mitigée. 20% disent qu'ils ne savent pas ce qui les contrôle le plus, 33% ne peuvent pas donner une réponse claire et le même nombre d'élèves est guidé autant par les émotions que par la raison ou la logique.

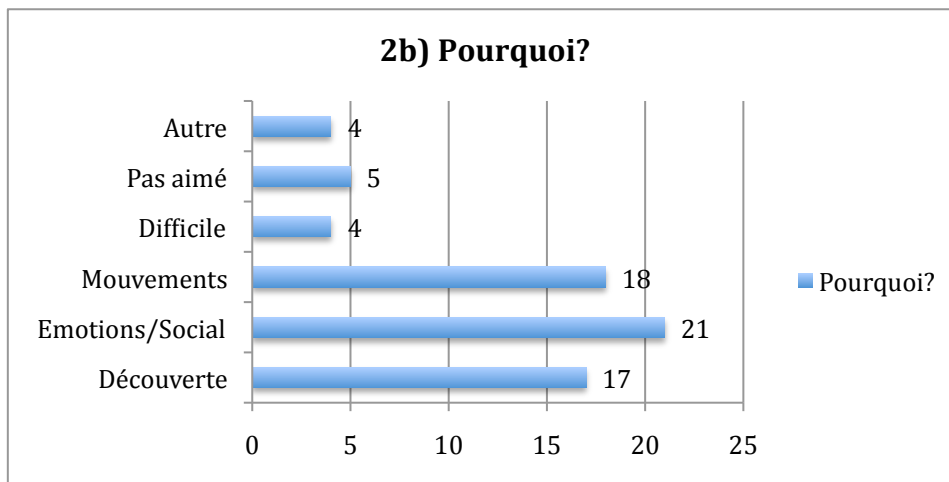
Hypothèses se référant au questionnaire distribué APRES la pratique de capoeira

Hypothèse 6) La pratique de la capoeira correspond aux besoins et aux intérêts de la tranche d'âge des élèves interrogés.

Nous partons de l'idée que si un élève dit qu'il a aimé pratiquer la capoeira, c'est qu'elle a généralement répondu aux besoins et surtout aux intérêts correspondant à son âge :



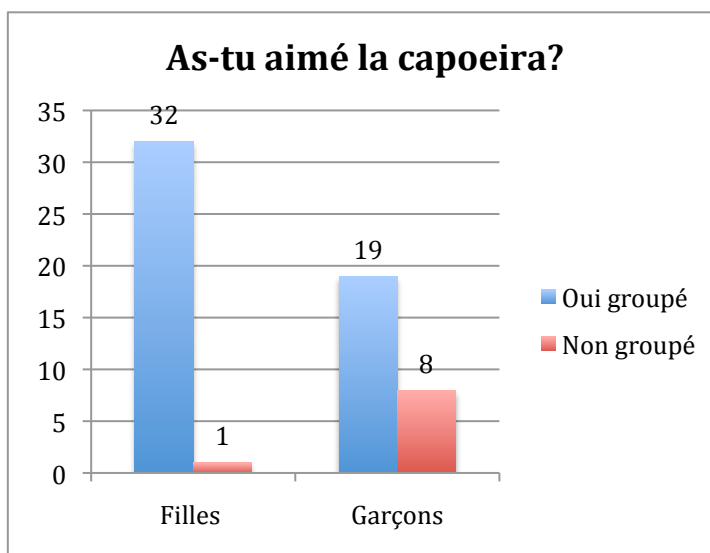
Graphique 6.1



Graphique 6.2

Ce qu'il y a à retenir : Nous voyons qu'une large majorité (84%) a apprécié la capoeira (réponse *oui* et *plutôt oui*). Lorsqu'il fallait indiquer pourquoi ils ont aimé la capoeira ou pas, trois grandes tendances se sont profilées: le pic dans les énoncés concerne les émotions et le social, vient ensuite la spécificité des mouvements, suivie par les notions de découverte.

Hypothèse 7) Elle plaît autant aux filles qu'aux garçons.



Graphique 7.1

Y-a-t'il une différence entre les filles et les garçons ?

H0 : il n'existe pas de différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de notre population.

H1 : Il existe une différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de notre population.

```
> res.test<-chisq.test(c(32,5),p=c(19,8), rescale.p=TRUE)
> res.test
```

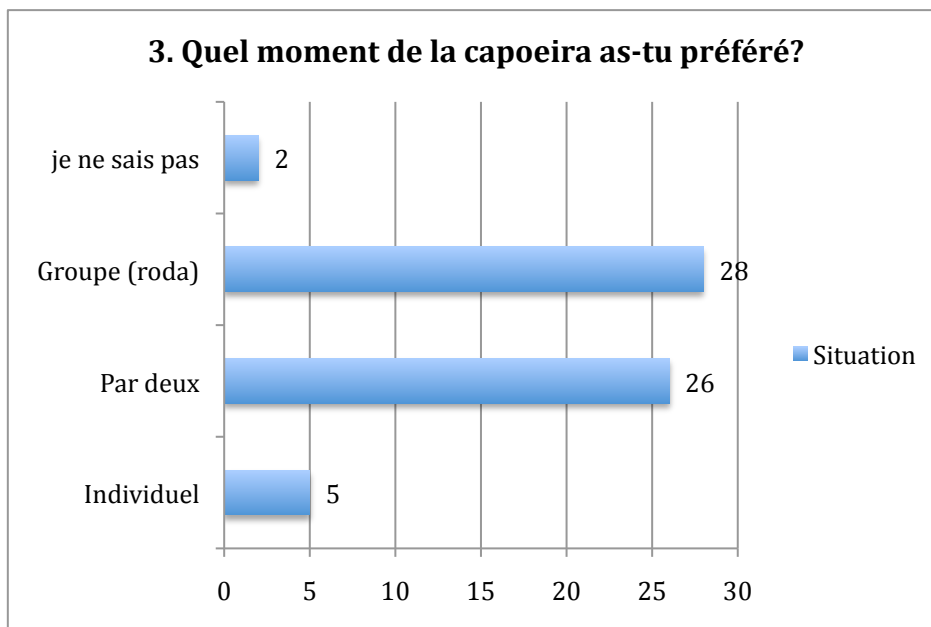
Chi-squared test for given probabilities

```
data: c(32, 5)
X-squared = 4.609, df = 1, p-value = 0.0318
```

Au vu de la p-valeur (0.0318), qui est inférieure à 5%, le test est significatif. H0 est rejetée tandis que H1 est acceptée, c'est à dire qu'il existe une différence statistiquement significative entre les réponses des garçons et celles des filles au sein de la population avec un risque alpha de se tromper de 5%.

Ce qu'il y a à retenir : Dans ce cas, l'hypothèse est infirmée. La capoeira plaît plus aux filles qu'aux garçons, car il y a eu plus de garçons que de filles qui ne l'ont pas appréciée.

Hypothèse 8) Les élèves ont découvert le plaisir de travailler ensemble, ils et préfèrent travailler en groupe plutôt qu'à deux.

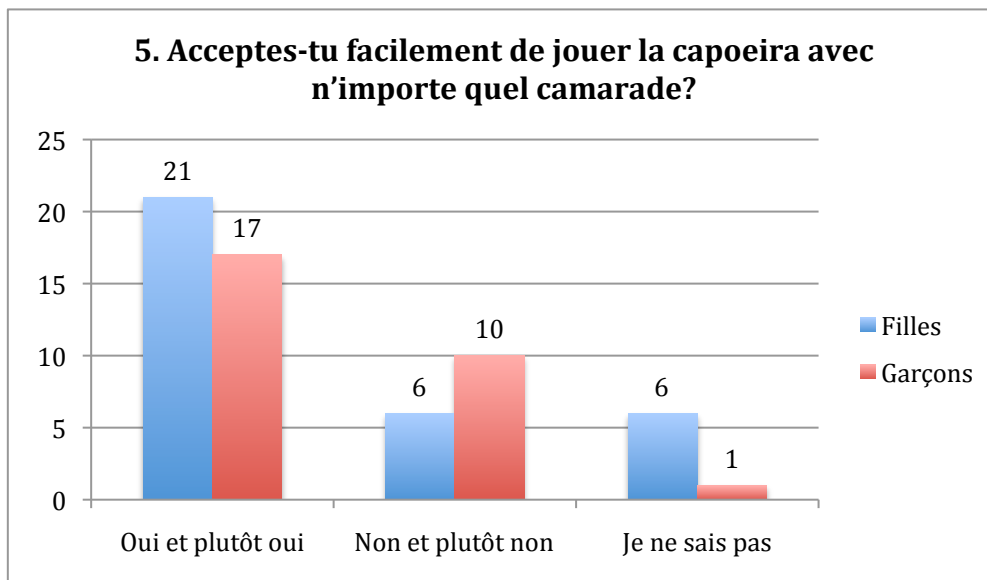


Graphique 8.1

Ce qu'il y a à retenir : Pendant le cours de capoeira, 89% des enfants préfèrent jouer et travailler à deux ou en groupe qu'individuellement. Seuls 5 élèves ont indiqué qu'ils aimaient prioritairement travailler de manière individuelle et deux enfants ne savaient pas répondre. Nous pouvons alors accueillir la stimulation de la collaboration à travers de la capoeira, mais

la deuxième partie de l'hypothèse ne peut donc pas être confirmée. Les élèves font une distinction remarquable entre l'individuel et le « social » (à deux ou en groupe).

Hypothèse 9) La pratique de la capoeira les a rendus plus ouverts face au choix de leur partenaire de jeu.



Graphique 9.1

Y-a-t'il une différence entre les filles et les garçons ?

H0 : il n'existe pas de différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de notre population.

H1 : Il existe une différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de notre population.

```
> res.test<-chisq.test(c(21,6,10),p=c(17,10,5),rescale.p=TRUE)
>
> res.test
```

Chi-squared test for given probabilities

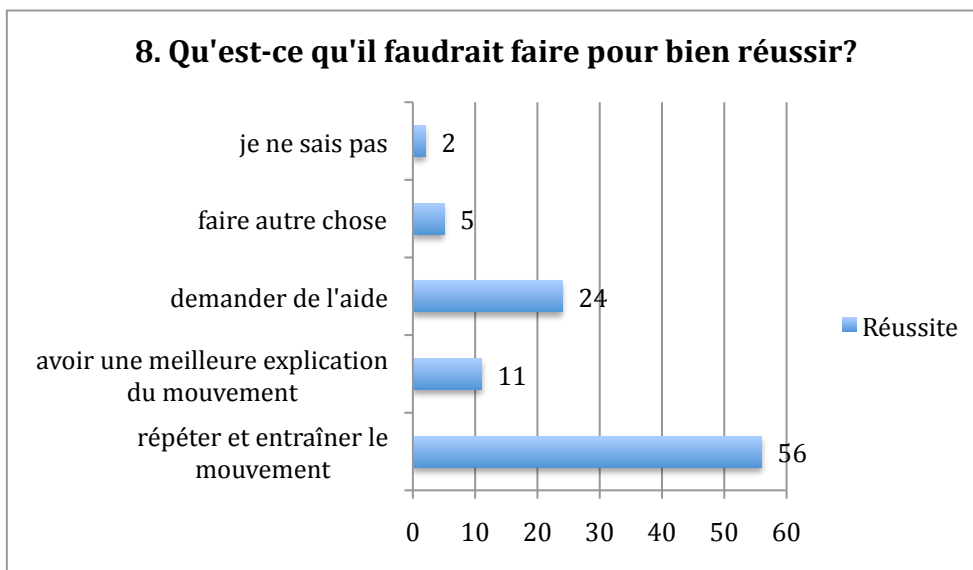
```
data: c(21, 6, 10)
X-squared = 5.8464, df = 2, p-value = 0.05376
```

Ici, la p-valeur (0.05376) est très proche de 5% (0.05). Toutefois, le test n'est pas significatif à 5% mais à 10%.

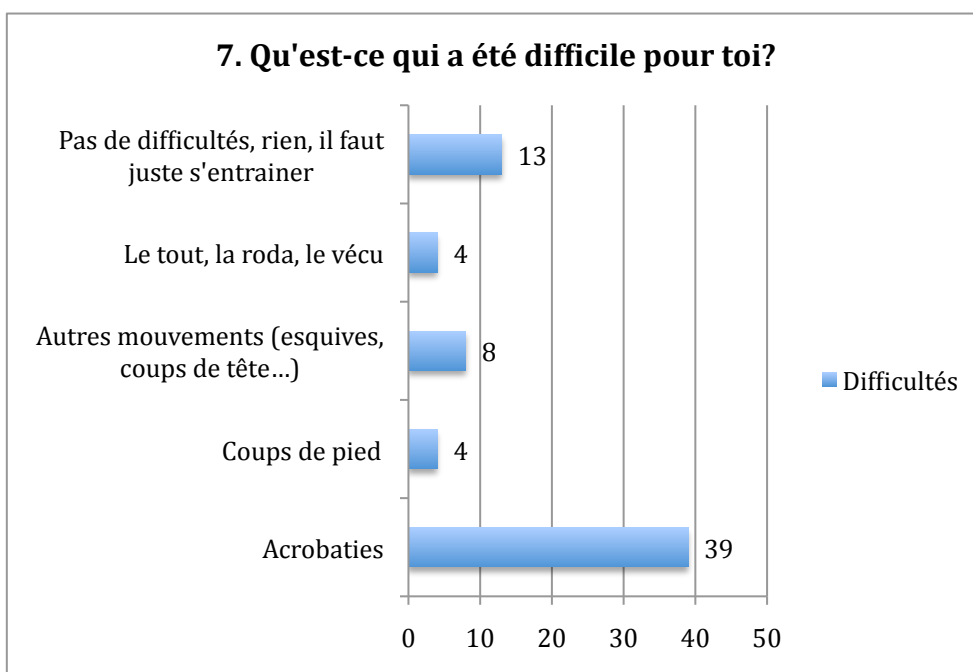
On peut donc rejeter H0 et conserver H1, à savoir qu'il existe une différence statistiquement significative entre les réponses des filles et celles des garçons au sein de la population avec un risque alpha de 10% de se tromper.

Ce qu'il y a à retenir : Ici, nous pouvons dire, avec un risque un peu plus grand de se tromper, que les filles ont moins de peine à collaborer avec n'importe quelle personne que les garçons. Comme nous n'avons pas de question exactement équivalente dans le questionnaire distribué avant la pratique de la capoeira, cela n'a pas de sens d'effectuer un test statistique par rapport à cette hypothèse.

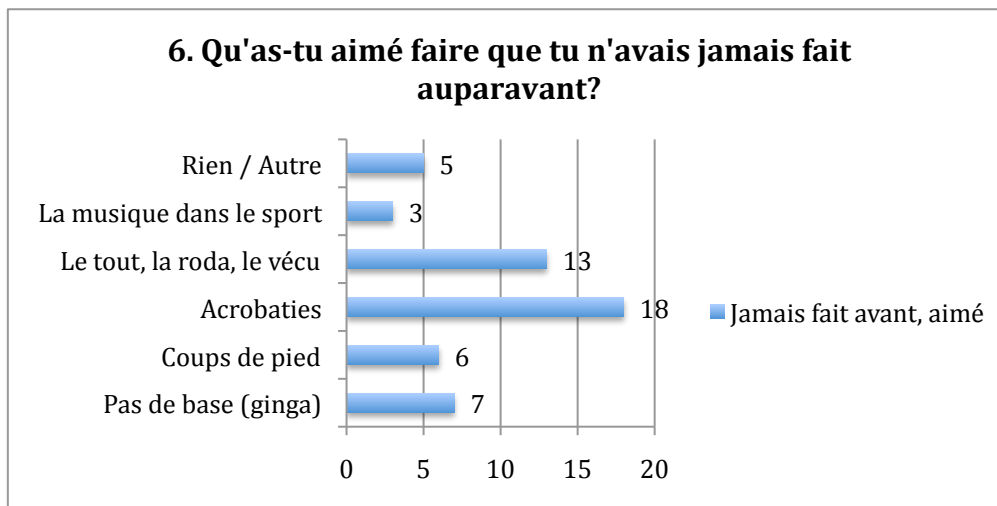
Hypothèse 10) Les élèves reconnaissent leurs difficultés et les prennent comme un défi. Ils apprennent qu'il est possible d'aimer quelque chose qu'ils ne maîtrisent pas.



Graphique 10.1



Graphique 10.2



Graphique 10.3

Ce qu'il y a à retenir : Cette hypothèse, soutenue par trois graphiques concernant le domaine des stratégies d'apprentissage, est confirmée par des résultats très clairs. Le premier graphique montre que 57% des réponses (plus nombreuses que le nombre d'enfants, car ils pouvaient cocher plusieurs options) concernent la répétition et l'entraînement des mouvement pour pouvoir réussir, l'option sur les 4 propositions, où l'élève est le plus autonome. Il est intéressant de voir que, dans la question 7, une large majorité (57% également) indique que les acrobaties ont été difficiles. Cependant, c'est aussi ce qu'ils ont préféré faire parmi les mouvements qu'ils n'avaient jamais fait auparavant (même si on ne peut pas dire que cela est statistiquement significatif).

Hypothèse 11) Les enfants gèrent la tâche reçue (1^{ère} séquence de Mestre Bimba) de façon autonome, en duo, la présentent aux autres et la réussissent bien.

Résultat des évaluations sur la séquence de capoeira

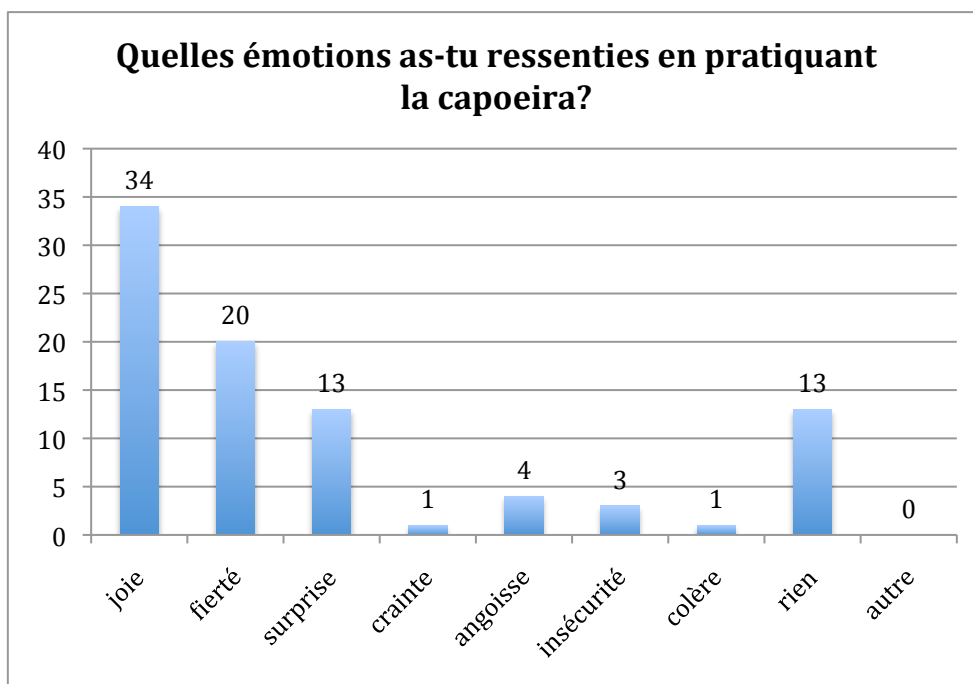
Très bien	26
Bien	22
Assez bien	7
Suffisant	-

6 élèves absents

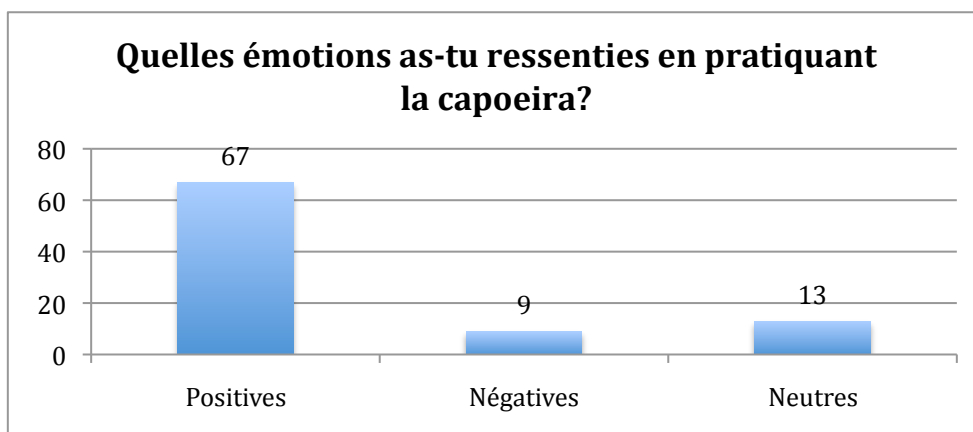
Tableau 11.1

Ce qu'il y a à retenir : La deuxième hypothèse touchant le domaine des stratégies d'apprentissage montre de très bons résultats lors de l'évaluation. 87% des élèves ont eu une appréciation *bien* ou mieux, aucun élève n'a reçu la note *insuffisant*, ce qui aurait correspondu à une présentation mauvaise des mouvements, sans fluidité ni coopération avec son partenaire.

Hypothèse 12) Les élèves arrivent à reconnaître leurs émotions. Elles sont majoritairement positives.



Graphique 12.1



Graphique 12.2

Ce qu'il y a à retenir : Les élèves ont principalement défini leurs émotions par de la joie, de la fierté et de la surprise (plus de réponses que le nombre de questionnés, car ils pouvaient cocher plusieurs émotions). 15% des élèves n'ont pourtant pas pu nommer le genre d'émotions ressenties. L'hypothèse que les émotions sont majoritairement positives peut être confirmée à 75% face à 10% des émotions négatives et 15% de réponses neutres ou indéfinies.

Les résultats de cette étude étant exposés (veuillez trouver les graphiques des questions non traitées dans les annexes), il est possible dès à présent de passer à la discussion et à l'analyse des résultats.

7. DISCUSSION DES RESULTATS

7.1. Hypothèses pouvant être confirmées ou infirmées grâce au questionnaire proposé avant la pratique de la capoeira

1) *Indépendamment du fait que ce soit une fille ou un garçon, qu'il fasse du sport ou non, l'élève pense avant même de commencer la capoeira qu'il va aimer ce sport ; son attitude envers cette discipline est plutôt positive.* (Prérequis, connaissances de la capoeira, position de cet art)

Nous avons vu que les élèves sont majoritairement ouverts à découvrir la capoeira, mais qu'il n'y a pas de différence entre les réponses des enfants pratiquant un sport hors de l'école ou non. Le fait de ne pas être sportif ne les empêche donc pas de se réjouir de faire de la capoeira ni d'être confiant face à cette nouvelle activité. Cette attitude est peut-être aussi due au fait qu'ils avaient déjà touché à la danse, aux acrobaties et à d'autres activités spéciales lors de mes cours d'éducation physique, activités qu'ils ont d'ailleurs appréciées. Ils étaient par conséquent partants pour une autre aventure.

Il y a pourtant une différence significative entre filles et garçons. Nous pouvons en déduire que les représentations des enfants face à la capoeira s'associent peut-être plus au côté de la danse. Une deuxième explication est que les filles sont sûrement plus ouvertes à tout ce qui est nouveau. Ceci pourrait être confirmé par une tendance que est aussi observée au sein de l'association Capoeira Lausanne, où il y a proportionnellement toujours plus de femmes que d'hommes qui s'inscrivent, mais qui abandonnent par la suite aussi plus vite les cours que les hommes.

2) *Les élèves n'hésitent pas à pratiquer un sport exotique, ils aiment expérimenter le risque et l'inconnu* (Collaboration : prise en compte de l'autre)

Pour pouvoir collaborer avec quelqu'un, il faut avoir une attitude ouverte face à la diversité culturelle, et être capable de percevoir et accueillir l'autre face à soi. C'est pour cela des questions ont été posées par rapport à l'esprit d'ouverture des élèves en général, et aussi spécifiquement par rapport à la découverte de la capoeira. Ces hypothèses ont été largement confirmées et nous croyons que c'est tout d'abord la curiosité, le « besoin d'aventure et de découvrir le monde » (CEMEA, consulté en mai 2013, p. 8,) liée à l'âge qui impliquent ce résultat. Une autre explication de cet intérêt est induite par la grande mixité de provenances des élèves de ces classes (voir le graphique du chapitre 5.1). Ils ont l'habitude d'avoir

beaucoup de cultures différentes, de s'intéresser à l'autre et d'apprendre des pratiques et activités exotiques ; cela ne leur fait pas peur.

3) Les élèves n'osent pas s'exposer au regard des autres ; chez les filles, cet aspect est encore plus accentué que chez les garçons. La pratique de la capoeira diminue cette gêne.
(Collaboration : connaissance de soi)

Grâce à l'analyse statistique des questions concernant l'envie de se produire devant les autres, nous avons vu clairement que les filles se gênent plus à se mettre en avant que les garçons. Certaines ont même indiqué que cela leur faisait peur. Nous partons de l'idée qu'un enfant qui a suffisamment confiance en lui, ose plus s'exposer au regard des autres qu'un enfant avec une mauvaise estime de soi. Donc, la théorie de Cannard (2010) est avérée dans notre étude.

Il se peut aussi que les filles soient déjà un peu plus avancées dans leur développement que leurs confrères masculins. De ce fait, elles se gênent encore plus car elles entrent déjà dans l'adolescence. L'objectif était de diminuer cette gêne avec la pratique de la capoeira, où effectivement, la forme du jeu se déroule devant un public qui regarde et observe. Ceci fait très peur au début, mais avec l'habitude et des instructions très précises et exigeantes, l'enfant pense de moins en moins au regard des autres et se concentre sur son vis-à-vis et sur la présentation ou la preuve de ses capacités. Statistiquement, nous avons finalement pu prouver avec les questions sur une échelle de 1 à 10 que l'amélioration est significative entre avant et après. Les chiffres des résultats de la question 9 (QavP et QapP) sont parlants (mais pas significatifs) : avant la capoeira, 57% ont déclaré ne pas aimer se produire devant les autres, après la pratique seuls restaient 33%. Admettons que la pratique de la capoeira continuerait encore quelques semaines, ou serait planifiée sur tout un semestre, nous sommes convaincus que le taux aurait pu baisser encore davantage. Une jeune fille enthousiaste m'a dit à la fin de la troisième séance : « *Au début, j'avais horreur de jouer devant les autres, mais maintenant, j'adore !* » (Miya, 12 ans).



Figure 7 : Miya dans la roda (Gysel 2013)

Plus un élève avance dans la capoeira, moins il fera attention au fait que les autres le regardent, mais se concentrera sur le jeu et la tâche donnée. Si l'enseignant leur donne par exemple un défi particulier ou sépare les participants de la roda en deux groupes qui se défient, la peur d'être regardé se met en retrait et ils se concentrent sur l'enjeu.

4) *Les filles ont moins confiance en leurs capacités que les garçons.* (Collaboration : connaissance de soi)

Le deuxième pas à faire pour que la collaboration soit réussie, consiste à se connaître soi-même et à avoir confiance en soi. Il a été observé que les filles se donnent effectivement des notes plus basses que les garçons. Là aussi, la théorie que l'estime de soi est plus faible chez les filles est avérée. Nous ne pouvons par contre pas comparer les réponses des questionnaires distribués avant et après la pratique, car les questions n'ont pas été formulées de la même façon. Dans le premier, nous avons demandé leur avis sur la forme physique en général, tandis que dans le deuxième, nous posons la question sur leur capacité dans la capoeira.

5) *Les élèves sont très émotifs, guidés par ce qu'ils ressentent.* (Pensée créatrice : reconnaissance de sa part sensible)

Comme nous l'avons lors de l'introduction théorique, l'enfant de 10 à 12 ans ressent les émotions intensément et réagit souvent de manière affective avant même que la logique et la raison n'entrent en jeu. Dans l'étude, une grande majorité dit qu'elle exprime facilement ses émotions. En tant qu'enseignante attitrée, je peux confirmer ceci par mon observation et mon vécu de tous les jours. C'est surtout pendant les cours d'éducation physique qu'ils peuvent vivre et exprimer leurs émotions et que j'obtiens tout de suite un retour sur leur vécu. Ceci aide aussi à l'enseignement de la capoeira, car nous pouvons puiser dans ces émotions, les guider et en créer un vécu très intense.

La deuxième partie de l'hypothèse ne peut pourtant pas être confirmée, car les élèves disent d'eux-mêmes que le type de leur réaction (émotif, intuitif ou raison/logique) dépend de la situation dans laquelle ils se trouvent.

7.2. Hypothèses pouvant être confirmées ou infirmées grâce au questionnaire proposé après la pratique de la capoeira

6) *La pratique de la capoeira correspond aux besoins et aux intérêts de la tranche d'âge des élèves interrogés.*

Pourquoi la capoeira a-t-elle remporté un tel succès auprès de ces trois classes de 5^{ème} année ? Il est possible qu'elle corresponde aux divers besoins et intérêts de cet âge et que les nombreuses facettes de cet art arrivent à stimuler chacun à son niveau. Les uns aiment travailler à deux, d'autres se réjouissent de la *roda* commune. Certains sont fixés sur l'aspect plutôt sérieux des arts martiaux et essaient de s'entraîner sérieusement, d'autres aiment les acrobaties et le jeu de feintes. Des élèves moins sportifs se sentiront plutôt fascinés par la musique et l'histoire de la capoeira et contribueront de leur manière à une bonne ambiance dans la *roda*. Si nous regardons plus précisément les intérêts et besoins des enfants de 8 à 12 ans selon le texte de CEMEA (consulté en mai 2013), nous voyons qu'ils ont « un désir de compétition » qui peut être satisfait par la *roda*. Ils peuvent assimiler des mouvements complexes et ont une soif d'aventure. Tout ceci se retrouve à la capoeira. Par ailleurs, lorsque les élèves doivent indiquer pourquoi ils ont aimé la capoeira, les énoncés qui touchent les émotions et le social ressortent de manière distincte, car, comme nous l'avons déjà vu dans la partie théorique, nous pouvons admettre que ces domaines sont primordiaux pour leur âge (voir graphique 6.2, p. 41).

7) *La capoeira plaît autant aux filles qu'aux garçons.*

Dans les résultats une différence significative s'est profilée entre les filles et les garçons. Les filles ne sont donc pas seulement plus ouvertes à l'apprentissage de la capoeira, mais elles apprécient aussi plus sa pratique. Ce fait est probablement dû à plusieurs facteurs : même si nous avons clairement déclaré la capoeira comme art martial et pas comme une danse, les activités pratiquées en musique, sans ballon et sans contact physique réel, sont peut-être encore ressenties comme des domaines où les filles s'en sortent mieux, donc les représentations sont plutôt attribuées au genre féminin. Dans tout ce qui concerne la coordination des mouvements et le travail par deux ainsi qu'en groupe, les filles ont peut-être un certain avantage, car elles travaillent avec plus de discipline et de respect face à la tâche à accomplir.

Une autre explication pourrait être le fait que l'enseignante est une femme et que les garçons ont moins pu s'identifier à celle-ci. Il serait intéressant de voir les résultats suite à un enseignement donné par le maître de capoeira ! Il est également curieux de relever que les

garçons ont significativement plus envie et plus de plaisir à s'exposer aux autres, mais aiment en général moins la capoeira que les filles. Nous en concluons que les garçons ont surtout apprécié les activités dans la roda, avec l'aspect de compétition et de spectacle, tandis que les filles ont plus saisi et aimé l'activité dans sa globalité, entraînement individuel, histoire et musique inclus.



Figure 8 :Les filles aux instruments (Gysel 2013)

8) *Les élèves ont découvert le plaisir de travailler ensemble et préfèrent travailler en groupe plutôt qu'à deux.*

Nous pouvons globalement affirmer que la collaboration, capacité transversale à stimuler selon le PER, est très présente et bien accueillie dans la pratique de la capoeira. 89% des enfants préfèrent travailler à deux ou en groupe, ce qui est rassurant, car la capoeira ne peut pas se faire sans la volonté de collaborer avec ses camarades. Ils y apprennent à réagir par rapport à l'autre (Témoignages des élèves dans le questionnaire : « *parce qu'on pouvait s'aider* », « *parce que j'aime bien quand on se regarde dans les yeux* », « *parce que c'était un moment de complicité à deux* »...), à arrêter le coup de pied lorsque l'autre ne se baisse pas à temps, et à jouer avec des camarades qu'ils n'ont pas l'habitude d'avoir en face.



Figure 9 : La ginga face à face (Gysel, 2013)

L'aspect de la dynamique du groupe est aussi primordial, et il a été observé que celle-ci dépendait de la cohésion et de l'ambiance de chaque classe, si la roda réussissait bien ou pas. Les classes ressenties comme déjà bien unies depuis le début de l'année et qui se respectaient et se soutenaient mutuellement, ont pu vivre une roda très joyeuse, intense et positive. La troisième classe composée d'élèves plus individualistes, moins respectueux et moins attentifs les uns envers les autres, n'a pas vécu une très bonne roda, car il y avait moins de volonté de regarder, de chanter et de frapper dans les mains pendant que les autres jouaient. Ils n'étaient pas non plus volontaires pour jouer avec n'importe qui et ont essayé de sauter leur tour.

9) *La pratique de la capoeira les a rendus plus ouverts face au choix de leur partenaire de jeu.*

Cette hypothèse ne peut être confirmée ni infirmée, car les questions posées avant et après la pratique de la capoeira n'étaient pas similaires. Mais dans l'enseignement de la capoeira, j'ai volontairement mélangé les binômes (sauf pour la préparation de la séquence) et j'ai rendu les élèves attentifs au fait que la capoeira se joue avec n'importe qui et qu'ils doivent être capables de jouer autant avec les filles qu'avec les garçons. Certains élèves ont alors noté dans le questionnaire qu'ils ont apprécié la mixité et le fait de devoir rencontrer des camarades avec qui ils n'ont pas l'habitude de communiquer (Témoignages des élèves dans le questionnaire : « c'est chouette de jouer avec des autres personnes », « parce que pour la capoeira, il faut savoir faire ça », « car on est tous humain », « parce que je m'en fiche si c'est une fille ou un garçon »...). Il y a peut-être peu d'occasions dans le quotidien scolaire

d'échanger librement, ni de prouver que les filles peuvent être aussi agiles et « dangereuses » que les garçons. Même en éducation physique, les élèves sont organisés soit en groupe classe (pour des grands jeux de balle par exemple), soit séparés filles / garçons, soit en individuel ou alors en binôme, mais choisi par affinité. Donc la situation de se retrouver face à quelqu'un de l'autre sexe qui nous sur- ou sousstime, peut donner des situations rigolotes et surprenantes. Mais il faut bien évidemment ne pas oublier que les enfants sont quand-même très gênés à cet âge de jouer avec ou contre un camarade de sexe opposé. Ils ont besoin d'être clairement dirigés par l'enseignante, sans ambiguïté, et en ayant la conviction que ce sont les règles du jeu qui font qu'ils ont choisi telle ou telle personne.

10) Les élèves reconnaissent leurs difficultés et les prennent comme un défi. Ils apprennent qu'il est possible d'aimer quelque chose qu'ils ne maîtrisent pas.

Les résultats montrent clairement que les élèves ont conscience qu'il faut beaucoup s'entraîner et répéter les mouvements pour apprendre quelque chose. Dans la pratique, ce sont les acrobaties qui leur ont posé le plus de difficultés. Ce qui est intéressant, c'est que ce sont aussi les acrobaties qui parmi les nouvelles choses à apprendre, ont été le plus appréciées! Cet énoncé pourrait donc confirmer le développement du goût de l'effort dans le domaine des stratégies d'apprentissage : je veux apprendre une nouvelle acrobatie, c'est difficile, mais je m'entraîne, je la répète, j'y prends goût et je suis fier de moi lorsque je l'améliore!

11) Les enfants gèrent la tâche reçue (1^{ère} séquence de Mestre Bimba) de façon autonome, en duo, la présentent aux autres et la réussissent bien.

Les résultats de l'évaluation confirment la réussite des élèves face à la présentation de la séquence. Mes observations pendant le cours soutiennent l'hypothèse, car la grande majorité des binômes a travaillé sérieusement et avec beaucoup d'ambition. Seul un élève s'est plaint d'avoir été obligé de pratiquer avec un enfant peu motivé et que du coup, les enchaînements démontrés étaient faux, lors de la présentation tout comme dans la roda. Du côté de l'exécution, il était difficile pour les élèves de s'orienter dans l'espace et de savoir faire le coup de pied du bon côté. Avec un peu plus de temps, le travail aurait été mieux exécuté, plus fluide et les élèves auraient été plus conscients de ce qu'ils faisaient. Mieux les élèves réussissaient, plus je les invitais à se rapprocher, voir à essayer de toucher le torse d'autrui avec la tête pendant qu'il faisait une roue (*cabeçada no aù*).

12) Les élèves arrivent à reconnaître leurs émotions. Elles sont majoritairement positives.

Une majorité significative des élèves a pu définir les émotions ressenties pendant la pratique de la capoeira. Il est malgré tout étonnant qu'un si grand nombre de jeunes (21% !) n'a

apparemment rien ressenti ou n'a pas su décrire ses sentiments. Il est visiblement difficile pour eux de se rendre compte de leur implication affective, de s'observer de loin et de faire un bilan sur ce qui s'est passé pendant le cours. Il se peut aussi que ces élèves-ci n'aient pas voulu quitter le cadre « neutre » scolaire et ne se soient pas laissés emporter par les événements déclenchés par la capoeira, que ce soit positif ou négatif.

Généralement, nous pouvons dire que la capoeira provoque significativement des émotions positives (75%, avec la joie, la surprise et la fierté), ce qui est très important dans des situations scolaires. Selon Kroneberg et Gramer-Rottler (2008), les émotions positives renforcent le processus d'apprentissage d'un enfant. Elles s'ancrent plus fortement dans la mémoire et y restent plus longtemps que des apprentissages acquis sans émotion particulière. C'est surtout la *roda* qui a déclenché beaucoup d'émotions – positives et négatives. Certains élèves ont eu peur d'entrer et de jouer devant tout les autres, mais une fois dedans, ils ont été pris dans le jeu, ont ressenti de la surprise quand ils ont réussi un mouvement ou quand l'autre les a attaqués de manière inattendue. Après le jeu, ils ont été fiers d'être entré et attendaient leur tour pour y retourner... La musique et l'enjeu (une certaine rivalité ou alors une variante de concours entre deux groupes) contribuent également à des émotions fortes qui peuvent être thématiques par la suite pour régler des conflits ou des mauvais pressentiments au sein de la classe.



Figure 10 : Roda de capoeira (Gysel 2013)

8. LIMITES ET PROLONGEMENTS

Plusieurs limites méthodologiques peuvent être constatées dans cette étude.

D'abord, la taille de l'échantillon était certes relativement importante avec trois classes, mais elle aurait pu être encore plus grande. Ainsi, les résultats auraient eu plus de poids statistiquement parlant.

Ensuite, le temps à disposition était très court. Nous ne savons pas si les résultats auraient été plus conséquents, si nous avions pratiqué la capoeira sur une durée plus longue, afin que les élèves puissent s'adapter plus à son fonctionnement particulier et se découvrir encore mieux en tant que *capoeiriste*. Nous voyons par exemple un développement très intéressant des enfants qui font les AMS ou les cours sport facultatif de capoeira, à 1h15min par semaine, mais sur une durée d'au moins 12 séances (trois mois). Trois séances de 90 min sont trop peu pour vraiment observer un changement des représentations et des attitudes des élèves et surtout pour provoquer et constater une amélioration nette des capacités transversales en *collaboration, pensée créative et stratégie d'apprentissage*.

Les deux questionnaires auraient dû être encore mieux harmonisés. Le premier (QavP) contient beaucoup de questions redondantes qui ne se réfèrent pas à celles du deuxième (QapP).

Vu que les élèves répondent eux-mêmes aux questions, les résultats des questionnaires sont subjectifs et partent du point de vue d'un enfant préadolescent. La limite à cette procédure est que certaines questions ont pu être mal interprétées. Par exemple, pour des questions où il leur est demandé ce qu'il leur faut pour s'améliorer, ou comment ils réagiraient si l'enseignant les critiquait. L'impression principale est qu'ils ont plutôt répondu comme ils *croyaient* qu'il fallait répondre, au lieu de répondre ce qu'ils pensaient vraiment. Or, il semble aussi que les élèves avaient tendance à ne pas lire les différentes options de réponse jusqu'à la fin, et ont choisi dès lors la première ou la deuxième option afin d'avancer vite dans le questionnaire et pouvoir bouger après.

Pour poursuivre cette étude, il serait pertinent de tester un plus grand échantillon, c'est-à-dire de refaire l'étude avec d'autres classes de même degré et surtout aussi de degrés différents, avec des élèves plus grands du même établissement, jusqu'à la 9^{ème}. Une autre piste très importante serait de voir si le genre du professeur et aussi son niveau de capacités dans le domaine de la capoeira a un impact sur les élèves lors de l'apprentissage et sur leurs représentations de la capoeira.

9. CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Ce chapitre final se concentrera tout d'abord sur le bilan de notre étude et essaiera de répondre à la question de recherche. La deuxième partie fera ressortir quelques témoignages, opinions et expériences de l'enseignement de la capoeira et donnera finalement quelques perspectives pour l'avenir.

Tout au long de notre deuxième partie du mémoire, nous nous sommes concentrés sur les réponses des élèves envers la capoeira. Les questions dans le questionnaire et les hypothèses posées ont cherché à créer un lien entre certaines capacités transversales provenant du plan d'étude romand et de la capoeira. Grâce à de nombreux résultats, il a été possible de confirmer certaines hypothèses émises et d'en infirmer d'autres.

Suite à l'analyse des résultats pour chaque hypothèse, nous pouvons maintenant répondre à la notre question centrale cette recherche : « Quels sont les apports de l'enseignement de la capoeira au sein de l'école publique dans le cadre du PER, plus exactement au niveau des domaines « capacités transversales » et « corps et mouvement »? ».

En résumé, nous pouvons dire que parmi les capacités transversales (Figure 4 à la page 12), il y a des apports significatifs dans le domaine de la collaboration, où surtout aux niveaux des dimensions de la connaissance du soi (*oser, s'exposer au regard des autres*) et de la prise en compte de l'autre (*ouverture à la diversité culturelle*), qui sont stimulées par la pratique de la capoeira. Pour observer des résultats ou améliorations concrètes par rapport aux stratégies d'apprentissage (*gestion d'une tâche, auto-évaluation*), il faudrait peut-être plus de temps, mais là aussi, nous avons obtenus des résultats très satisfaisants. Le concept de pensée créatrice (*développement de la pensée divergente et reconnaissance de sa part sensible*) est aussi couvert par les expériences de la capoeira. Les élèves ont clairement déclaré une grande ouverture face à des situations inhabituelles dans la capoeira et ont bien accepté le risque et l'inconnu. Ils ont relativement bien identifié leurs émotions et les ont ressenties surtout de façon positive, ce qui stimule tout processus d'apprentissage (Kroneberg & Kramer-Rottler, 2008). Le chant, l'ambiance dans le groupe, mais aussi la nervosité avant d'entrer dans la roda, tout cela déclenche beaucoup d'émotions qui marquent un élève et son vécu dans la capoeira. Il y découvre même des côtés inconnus de sa personnalité et peut les vivre dans un cadre protégé et guidé par l'enseignant. Si ce dernier gère bien ces situations intenses et s'il

arrive à les individualiser et à les digérer de façon positive, il reçoit alors des outils pour la construction de son identité et de son estime de soi.

Cette conclusion au niveau des capacités transversales, comportement social et construction du soi est d'ailleurs clairement ressortie dans l'étude brésilienne, où des professeurs d'éducation physique ont été interrogés sur les effets de la capoeira enseignée pendant un semestre à l'école publique (Barbosa & das Graças, 2011) : 91% des enseignants ont confirmé avoir observé de grandes améliorations au niveau comportement social et rendement des cours. Ils mentionnent l'attention lors des cours, le respect envers les camarades, la socialisation, la participation dans les activités de groupe, l'amélioration de l'estime de soi, les aspects physiques, etc. Ils disent que les cours de capoeira sont devenus un lieu *« d'échange de connaissances, qui pourrait être un des plus grands outils dans la formation des êtres humains, capable de gérer le différenciel, afin que les élèves se libèrent de leurs préjugés et deviennent plus tolérants, forgés par le respect et l'harmonisation »*

(traduit du portugais par Marlen Gysel).

En ce qui concerne le domaine de l'éducation physique « corps et mouvement » (Figure 5 à la page 13), nous n'avons pas pu faire d'études aussi poussées pour confirmer, par exemple, l'amélioration de la condition physique, mais nous pouvons affirmer que les élèves ont majoritairement aimé faire des acrobaties (très exigeantes au niveau moteur, physique et coordinatif). Au niveau du sens créatif, l'élève a clairement pris confiance en lui pour se produire devant les autres, et leurs perceptions sensorielles ont été travaillées. L'enfant a appris des techniques très spécifiques (évaluation positive de la 1^{ère} séquence de Bimba), et son comportement dans le jeu où l'esprit ludique, les règles et l'action collective sont au premier rang, a pris une autre dimension grâce à la *roda* de capoeira que les enfants ont majoritairement appréciée.

Nous voyons que la capoeira est sans doute une activité idéale pour ce qui est demandé de pratiquer à l'école, mais qu'en est-il de l'expérience de son enseignement ? Comment pouvons nous la rendre plus accessible aux élèves ?

Pour les maîtres d'éducation physique pratiquant la capoeira, on peut dire que son enseignement se passe généralement très bien, car c'est une activité exotique que les élèves ont envie de découvrir. Ils apprécient énormément lorsque l'enseignant démontre ses capacités et ils le respectent d'autant plus. Dans notre établissement, nous avons même réalisé

un grand projet autour de cette activité : un spectacle de capoeira lors du 125^{ème} anniversaire de notre établissement, présenté par des élèves inscrits à la capoeira au sport facultatif. Il a eu beaucoup de succès, les élèves se sont montrés très enthousiastes et investis à 100%. Ces derniers ont été composés surtout de deux groupes classes : une classe de 5^{ème} et une d'élèves allophones en classe accueil, qui n'avaient parfois encore jamais fait d'éducation physique auparavant. Les débuts et les préparatifs n'étaient pas toujours faciles. Les élèves de la classe d'accueil en particulier n'avaient pas confiance en eux. Mais suite à environ 2 mois, chacun a trouvé sa place. Au moment du spectacle, nous avons pu constater une complicité positive entre eux et nous pouvons dire que cette activité a clairement aidé les élèves étrangers à s'intégrer. Nous avons aussi été soutenus par un vrai groupe de capoeira qui a joué aux instruments avec les élèves. Pour ces derniers c'était une vraie récompense pour tout le travail de préparation effectué.



Figure 11 : Spectacle de capoeira (Vijayakumar, 2013)

Ma collègue et moi, avons eu un énorme plaisir à transmettre cette matière à nos élèves, car nous sommes nous-mêmes des pratiquantes de la capoeira et recevons même régulièrement du soutien de notre maître sous forme de visites, de présence aux spectacles et de prêt d'instruments. Nous intégrons aussi le *maculelê*¹² dans nos cursus à option, une activité joyeuse et parfaite pour travailler le rythme, la différenciation et la coordination des gestes.

¹² Le maculelê est une danse guerrière faisant partie de la culture de la capoeira, elle se pratique également dans la roda au son de l'atabaque. Deux pratiquants dansent ensemble au rythme des instruments de percussions. Ils frappent généralement des bâtons l'un contre l'autre, mais cela peut également se faire avec des gros couteaux, rappelant les outils utilisés dans les champs de cannes à sucres.



Figures 12 et 13 : Maculelê individuel et par deux dans la roda (Gysel, 2013)

Mais est-il envisageable de former plus de maîtres d'éducation physiques, afin qu'ils donnent eux-mêmes aussi des cours d'initiation à la capoeira ?

Nous remercions Claude Grosjean, professeur de capoeira et maître d'éducation physique dans un gymnase à Bienne, de nous avoir témoigné son expérience par e-mail : « *Cela fait depuis 2003 que je donne des cours de perfectionnement sur la capoeira dans le cadre soit de la HEP de Bienne (bejune), soit pour la formation des profs de sport de Macolin et aussi depuis 2010 pour les moniteurs de sport de l'armée. Au début je travaillais en collaboration avec Mestre Fabio Loureiro du groupe Beribazu et depuis 2007, je travaille seul.* » (Mai 2013)

Ses nombreuses interventions lui ont permis de créer ensemble avec l'Office des sports de Macolin le manuel dont nous nous sommes servi¹³ et un DVD sur l'enseignement de la capoeira. Tous ses cours s'appuient sur cet outil pédagogique de travail. Son feedback global sur ces cours de formation continue ponctuels se résume ainsi : « *A chaque fois, les participants ont été conquis par l'approche, par contre les personnes se rendent très vite compte que pour pouvoir enseigner d'une manière objective la discipline capoeira, ils leur manquent beaucoup de pratique pour acquérir les prédispositions corporelles. La découverte de cette nouvelle discipline leur a permis d'aborder les matières connues sous un angle nouveau. Je pense ici notamment à toute l'approche rythmique, la préparation physique, l'aspect ludique et joyeuse de la capoeira. Souvent les profs ou les étudiants qui ont suivi un module capoeira reprennent des idées ou des concepts de la discipline capoeira mais rare sont les enseignants qui se sont autorisés à offrir une leçon entièrement consacrée à la capoeira. La capoeira est une discipline extrêmement riche et variée (tous les enseignants le*

¹³ Grosjean Claude & Luiz Loureiro Fabio (2008), Capoeira escolar in *mobile, cahier pratique n° 5*, Macolin : OFSPO & ASEP

reconnaissent) et c'est aussi pour ces raisons qu'elle « est difficile d'accès pour les non spécialistes », réponse souvent entendue lors des évaluations faites en fin de cours ou de module. Personnellement, je pense que comme toute activité, si l'enseignant veut pouvoir enseigner la capoeira à ses classes, il doit fournir un grand effort et s'entraîner. »

(Mai 2013)

Ceci dit, la capoeira aurait une chance d'être mieux intégrée dans le cursus scolaire, si les futurs enseignants d'éducation physique avaient un accès à des formations plus conséquentes et riches qu'une journée d'initiation. Idéalement, elle pourrait être intégrée soit au programme de sport à l'université, soit à la HEP, par exemple en tant que branche à option ou de développement personnel, car la capoeira touche en même temps à plusieurs domaines, comme nous l'avons vu tout au long de notre travail. Un argument en faveur de la capoeira à l'école publique est aussi qu'elle n'a pas besoin de matériel coûteux – un CD ou un tambourin suffisent pour s'amuser et créer une bonne ambiance. Les acrobaties s'apprennent sans tapis, très basiques au début pour devenir plus complexes avec l'entraînement. Sans beaucoup d'investissement matériel, le travail culturel avec les élèves peut puiser d'une source interminable de jeux et de l'imaginaire avec la thématique du maître et des esclaves qui s'enfuient, la capoeira pratiquée dans la jungle face aux dangers qui y règnent, etc. Le manuel sur la capoeira enfantine (Freitas & Verde, 2007) propose un grand nombre de jeux, des estafettes, des chasses-poursuites et autres adaptés à l'univers de la capoeira.

En perspective et en conclusion finale, il faudrait maintenant vulgariser la capoeira davantage, la rendre accessible à des « non-spécialistes », mais en même temps créer des contacts, convaincre les institutions formatrices, pour mettre sur pied des formations continues solides et ensuite inciter les (actuels et futures) maîtres d'éducation physique à les suivre. Il faut absolument que les pédagogues touchent à la pratique de la « vraie » capoeira et comprennent sa philosophie. Pour compléter le manuel de capoeira et le DVD créés par Grosjean (2008), on pourrait envisager de composer un CD de musiques de capoeira et de maculelê de référence, varié et utilisable dans les cours.

Finalement, il serait aussi souhaitable que les spécialistes professeurs de capoeira aient encore une meilleure collaboration et communication entre eux pour tenir un discours homogène et uni sur l'enseignement de la capoeira en Suisse et la formation des professeurs et instructeurs de cet art.

10. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Aceti M., (2010). « Ethnographie multi-située de la capoeira : de la diffusion d'une pratique "sportive" afro-brésilienne à un rituel d'énergie interculturel ». *ethnographiques.org*, Numéro 20 [en ligne]. (<http://www.ethnographiques.org/2010/Aceti> - consulté le 5.05.2013)

Barbosa E. & das Graças Julio M. (2011), « A inserção da capoeira no currículo escolar », *EFDeportes.com, Revista digital*, Año 16, N°156, Buenos Aires – consulté le 6.05.2013)

BRASIL (1998), Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros curriculares nacionais : Educação Física /*. Brasília : MEC / . SEF.

Campos H./Mestre Xaréu (2001), *Capoeira na escola*, Salvador da Bahia : Universidade Federal da Bahia

Cannard, C. (2010). *Le développement de l'adolescent*. Manuel pour étudiants. De Boeck Université. Louvain la Neuve, Belgique

Capoeira, N. (2003). *The Little Capoeira Book*. (Alex Ladd, Trans.). Berkeley: North Atlantic.

CEMEA-INFOP, *Psychologie et développement de l'enfant*. Lien internet consulté en mai 2013 : http://ressources-cemea-pdll.org/IMG/pdf/developpement_enfant_dossier.pdf

Charlot E. et P. Denand (1999), *Les arts martiaux*, série Que sais-je ?, puf

CIIP (2010), *Plan d'études romand : Arts & Corps et mouvement*, Cycle 2, Version 2.0, Neuchâtel : Secrétariat général de la CIIP

CIIP (2010), *Plan d'études romand : Capacités transversales et Formation générale*, Cycle 2, Version 2.0, Neuchâtel : Secrétariat général de la CIIP

Etter S. (2007), *L'art de la capoeira ; une alternative ludique favorisant la communication et l'interaction*, mémoire pour l'obtention d'un diplôme HES, Lausanne.

Gaudin B. (2009), « Les maîtres de capoeira et le marché de l'enseignement », *Actes de la recherche en sciences sociales*, 2009/4 n° 179, p. 52-61

Grosjean C. & Luiz L. (2008), *Capoeira escolar in mobile, cahier pratique n° 5*, Macolin : OFSPO & ASEP

Gyger Gaspoz D. (2012), *Accompagner et soutenir les transitions*. Cours de Master en Enseignement secondaire I, HEP Lausanne

Jendoubi V. (2002). *Estime de soi et éducation scolaire, Evaluation de la rénovation de l'enseignement primaire*, document de travail n°3, service de la recherche en éducation, Genève.

Kroneberg L. & et Gramer-Rottler S, (2008), *Das bewegte Gehirn*, Kösel.

Lézy, E. (2001). La capoeira, combat, rythme ou danse martial ? In E. Dorier-Apprill, *Danses Latines* (pp. 294 – 313), Paris : Collection Mutations (2007).

Luiz de Freitas J. & Verde P. (2007), *Capoeira na Educação Física. Como ensinar ?*, Curitiba : Editora Progressiva

Luiz de Freitas J. & Verde P. (2007), *Capoeira infantil. A arte de brincar com o proprio corpo*, Curitiba : Editora Progressiva

Simon S. (2004), *La Capoeira au collège*. Revue EPS, (305)

Remarque concernant les figures et photos :

Les photos ont été prises lors du cours sport facultatif de capoeira. Y participent les mêmes élèves qui ont suivi l'introduction à la capoeira pendant les cours réguliers d'éducation physique. Nous possédons l'autorisation d'utilisation signée par leurs parents.

Répertoire des annexes

Annexe 1 : Questionnaire pour les élèves avant la pratique (QavP)

Annexe 2 : Questionnaire pour les élèves après la pratique (QapP)

Annexe 3 : Résultats du QavP non traités dans l'étude

Annexe 4 : Résultats du QapP non traités dans l'étude

Annexe 5 : Planification séquentielle de trois double périodes de capoeira

Annexe 6 : Evaluation de la 1^{ère} séquence de Bimba

Annexe 1 : Questionnaire AVANT la pratique de la capoeira

Dans le cadre de mon mémoire professionnel à la HEP, j'effectue une recherche sur le thème de la capoeira et son apport à l'école publique. Pour ce faire, je vais interroger trois classes avant et après la séquence de capoeira. Raison pour laquelle je te propose ce questionnaire qui ne te prendra pas plus de 10 minutes.

Ces informations sont confidentielles, elles ne seront pas transmises à tes camarades, ni à d'autres personnes hors du cadre de ma formation!

Je te remercie d'avance pour ta participation !

Informations personnelles (entoure ta réponse)

Sexe : Fille Garçon

Age : ans

Pays d'origine de tes parents(maman) (papa)

Prérequis, motivation et connaissances générales

1. Pratiques-tu régulièrement un ou des sports en tant que loisir ? oui non

Si oui, lequel ou lesquels? Combien d'heures par semaine environ?

.....

.....

.....

2. As-tu déjà entendu parler de la capoeira? oui non

a. Si oui, sais-tu d'où elle vient? _____

b. Si oui, quels éléments, mouvements, etc. fait-on à la capoeira? _____,

_____ , _____ , _____ , _____

3. Penses-tu que tu vas aimer pratiquer cette activité?

- oui
- plutôt oui
- plutôt non
- non
- je ne sais pas

Collaboration:

4. Es-tu curieux (-se) de découvrir quelque chose de nouveau sur une autre culture?

- oui
- plutôt oui
- plutôt non
- non
- je ne sais pas

5. Es-tu intéressé(e) à te plonger dans l'univers de la capoeira?

- oui
- plutôt oui
- plutôt non
- non
- je ne sais pas

6. Acceptes-tu facilement que tes camarades ne partagent pas toujours le même avis que toi?

- oui
- plutôt oui
- plutôt non
- non
- je ne sais pas

7. Aimes-tu les défis? Aimes-tu faire quelque chose que tu n'as jamais fait?

- oui
- plutôt oui
- plutôt non
- non
- je ne sais pas

**8. Que fais-tu lorsque tu ne réussis pas un mouvement du premier coup?
(plusieurs réponses possibles)**

- je passe à autre chose
- je me fâche
- j'abandonne
- je réessaie une fois, et après j'arrête
- je demande de l'aide
- je le répète jusqu'à ce que je sache le faire!

9. Aimes-tu quand les autres te regardent bouger?

- oui, beaucoup
- plutôt oui
- plutôt non
- pas du tout
- ça me fait peur

10. Que fais-tu lorsque tu ne te souviens plus de ce qu'il faut faire?

- je passe à autre chose
- je vais me renseigner auprès de mon enseignantE
- je regarde d'abord autour de moi
- je demande à mes camarades
- je _____ (autre)
- rien

11. Que fais-tu lorsque tu n'es pas concerné par un exercice?

- je fais autre chose
- je regarde ceux qui sont concernés
- je soutiens les autres qui font l'exercice
- je me replie sur moi-même
- j'anime le groupe et l'action en cours
- rien
- je _____ (autre)

12. Que fais-tu lorsque l'enseignantE critique ton comportement?

- je me fâche
- je continue en cachette
- j'essaie d'adapter mon comportement pour le corriger
- j'essaie de lui expliquer pourquoi j'ai agi inadéquatement
- rien
- je _____ (autre)

Pensée créatrice**13. Aimes-tu les nouveaux jeux ou les activités inconnues?**

- oui
- plutôt oui
- plutôt non
- non
- je ne sais pas

14. Exprimes-tu facilement tes émotions?

- oui
- plutôt oui
- plutôt non
- non
- je ne sais pas

15. Ta façon de réagir dans une situation difficile est plutôt guidée par:

- tes émotions (tu te fâches ou te réjouis très fort, tu as très peur, etc.)
- ta raison, ta logique (tu réfléchis, tu te sers d'une théorie et tu l'appliques)
- ton intuition (tu sais qu'il faut réagir comme ça)
- ça dépend de la situation
- je ne sais pas

Ressources physiques**16. Si tu devais évaluer de 1 à 10 le niveau de confiance que tu donnes à ton corps et à tes capacités:**

Je lui donne _____ points sur 10.

17. Sur une échelle de 1 à 10, aimes-tu te produire devant les autres camarades de ta classe, être exposé(e) à leur regard?

J'aime m'exposer à _____ points sur 10.

Annexe 2 : Questionnaire APRES la pratique de la capoeira

Dans le cadre de mon mémoire professionnel à la HEP, j'effectue une recherche sur le thème de la capoeira et son apport à l'école publique. Pour ce faire, je vais interroger trois classes avant et après la séquence de capoeira. Raison pour laquelle je te propose ce questionnaire qui ne te prendra pas plus de 10 minutes.

Ces informations sont confidentielles, elles ne seront pas transmises à tes camarades, ni à d'autres personnes hors du cadre de ma formation!

Je te remercie d'avance pour ta participation !

Informations personnelles (entoure ta réponse)

Sexe : Fille Garçon

Age : ans

Pays d'origine de tes parents(maman) (papa)

Prérequis, motivation

1. Pratiques-tu régulièrement un ou des sports en tant que loisir ? oui non

Si oui, lequel ou lesquels? Combien d'heures par semaine environ?

.....
.....
.....

2. As-tu aimé pratiquer la capoeira?

- oui
- plutôt oui
- plutôt non
- non
- je ne sais pas

Pourquoi ?

Collaboration:

3. Quel moment as-tu préféré pendant les cours de capoeira?

- travailler les mouvements tout seul (en individuel)
- s'entraîner par deux
- le moment où nous étions tous ensemble en groupe dans la roda
- je ne sais pas

Pourquoi ?

4. As-tu aimé chanter et découvrir la musique de la capoeira?

- oui
- plutôt oui
- plutôt non
- non
- je ne sais pas

5. Acceptes-tu facilement de jouer la capoeira avec n'importe quel camarade?

- oui
- plutôt oui
- plutôt non
- non
- je ne sais pas

Pourquoi ?

6. Qu'est-ce que tu as aimé faire que tu n'as jamais fait avant?

7. Qu'est-ce qui est difficile pour toi à la capoeira ?

18. Qu'est-ce qu'il faudrait faire pour bien réussir (plusieurs réponses possibles)?

- répéter et entraîner le mouvement
- avoir une meilleure explication du mouvement
- demander de l'aide
- faire autre chose
- je ne sais pas

19. As-tu aimé quand tu as dû jouer la capoeira devant les autres?

- oui, beaucoup
- plutôt oui
- plutôt non
- pas du tout
- ça me fait peur

Pourquoi ?

20. Que fais-tu lorsque tu joues la capoeira avec des partenaires différents ? (plusieurs réponses possibles)

- je ne change rien dans ma façon de jouer
- je regarde comment mon partenaire joue et je m'adapte
- je veux toujours être meilleur que lui / elle
- je _____ (autre)
- rien de spécial

a) Quelles émotions as-tu ressenties en faisant la capoeira? (plusieurs réponses possibles)

- la joie
- la crainte
- l'angoisse
- la fierté
- l'insécurité
- la colère
- la surprise
- rien
- Autre : _____

b) Comment l'as-tu exprimée ? _____

Ressources physiques

Si tu dois évaluer de 1 à 10 le niveau de confiance que tu donnes à ton corps et à tes capacités à la pratique de la capoeira:

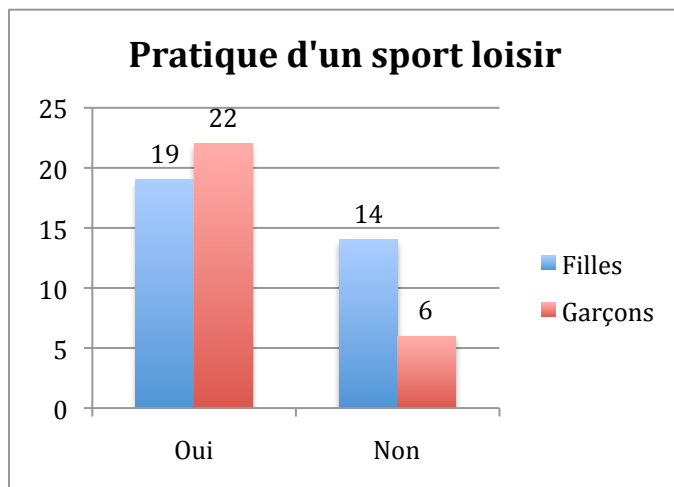
Je lui donne _____ points sur 10.

Sur une échelle de 1 à 10, aimes-tu te produire devant les autres camarades de ta classe, être exposé(e) à leur regard?

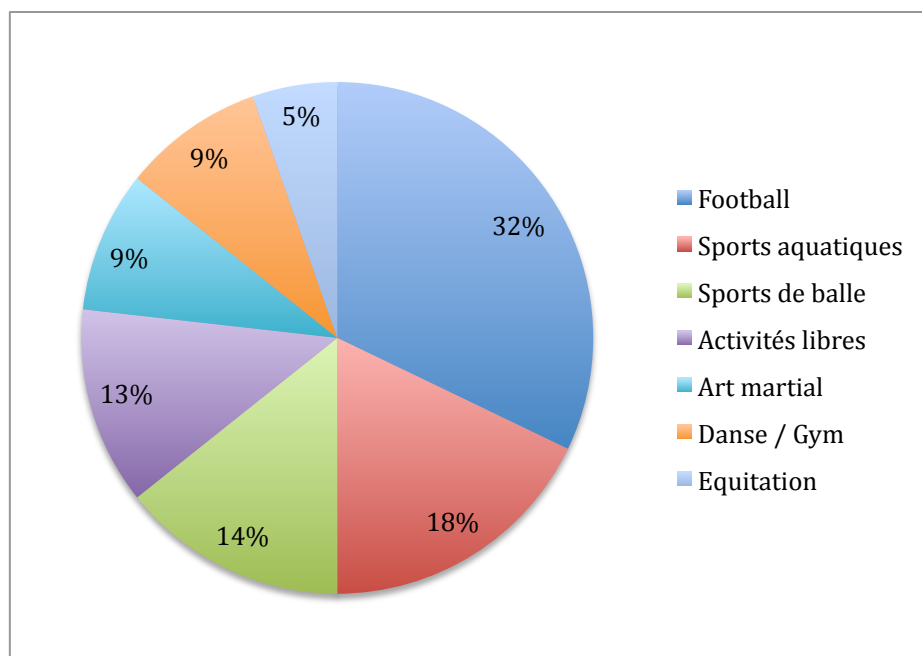
J'aime m'exposer à _____ points sur 10.

Annexe 3 : Résultats du QavP non traités dans l'étude

1. Pratiques-tu régulièrement un ou des sports en tant que loisir ?

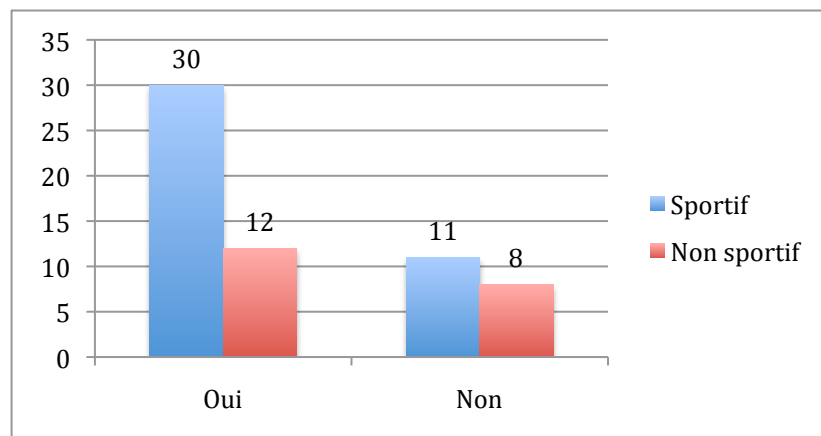


Si oui, lequel ou lesquels?



3. As-tu déjà entendu parler de la capoeira?

	Oui	Non
Sportif	30	11
Non sportif	12	8



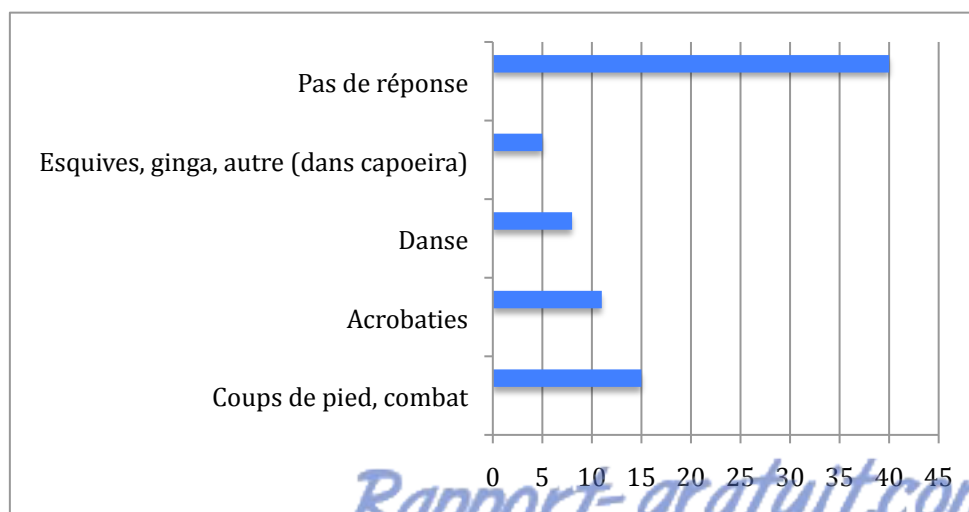
a. Si oui, sais-tu d'où elle vient?

Oui, Brésil	26
Oui, autre pays	3
Non	32

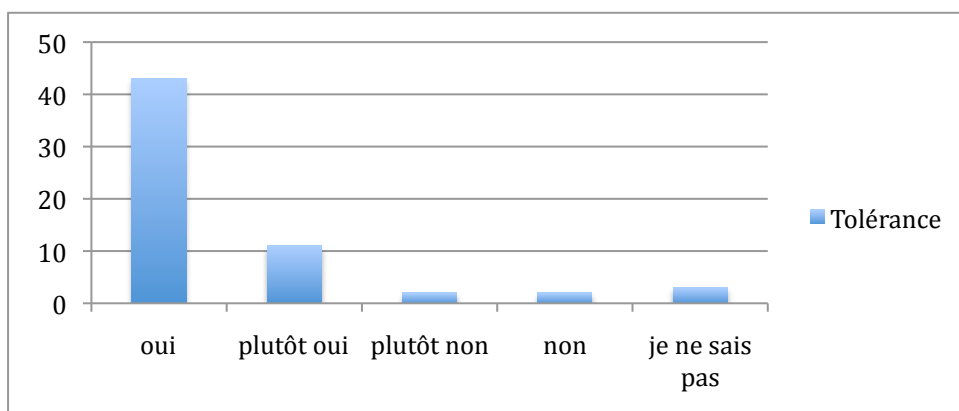
Si oui, quels éléments, mouvements, etc. fait-on à la capoeira?

Coups de pied, combat	15
Acrobaties	11
Danse	8
Esquives, ginga, autre (dans capoeira)	5

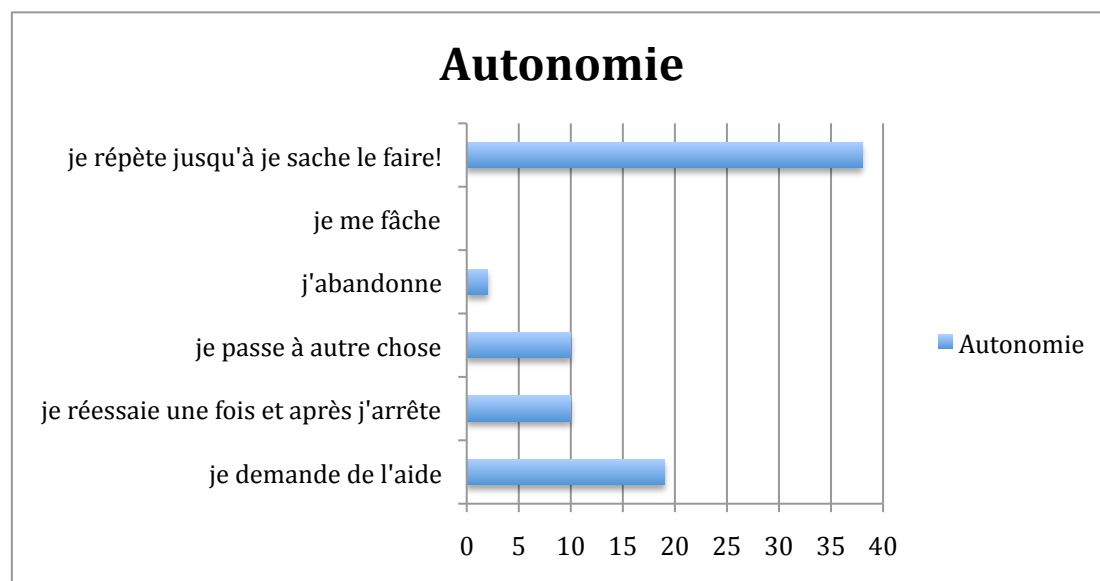
Pas de réponse	40
----------------	----



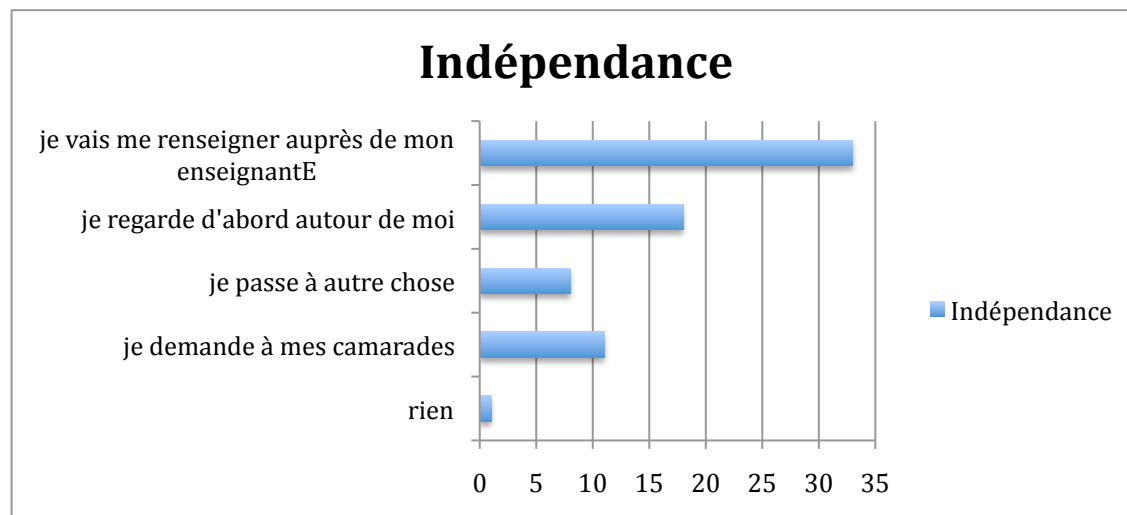
6. Acceptes-tu facilement que tes camarades ne partagent pas toujours le même avis que toi?



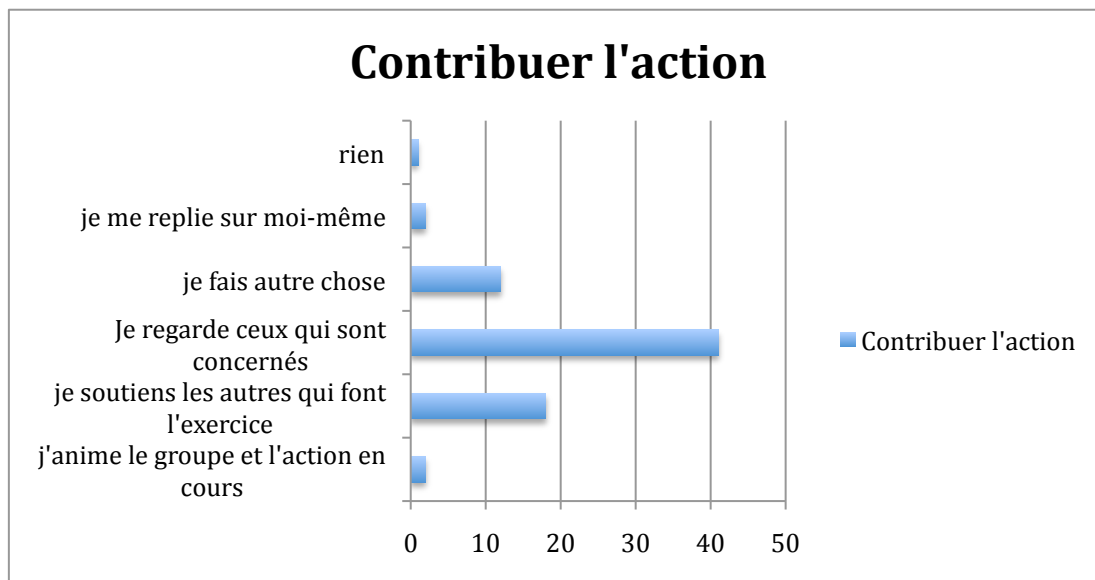
21. Que fais-tu lorsque tu ne réussis pas un mouvement du premier coup? (plusieurs réponses possibles)



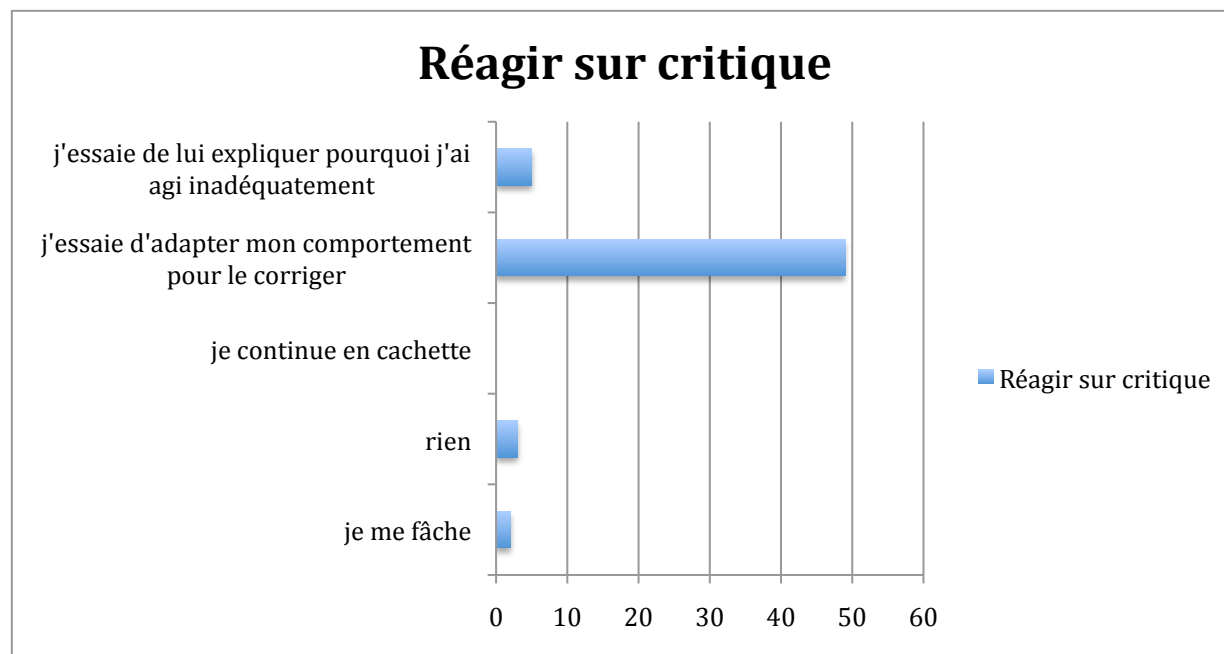
10. Que fais-tu lorsque tu ne te souviens plus de ce qu'il faut faire?



11. Que fais-tu lorsque tu n'es pas concerné par un exercice?



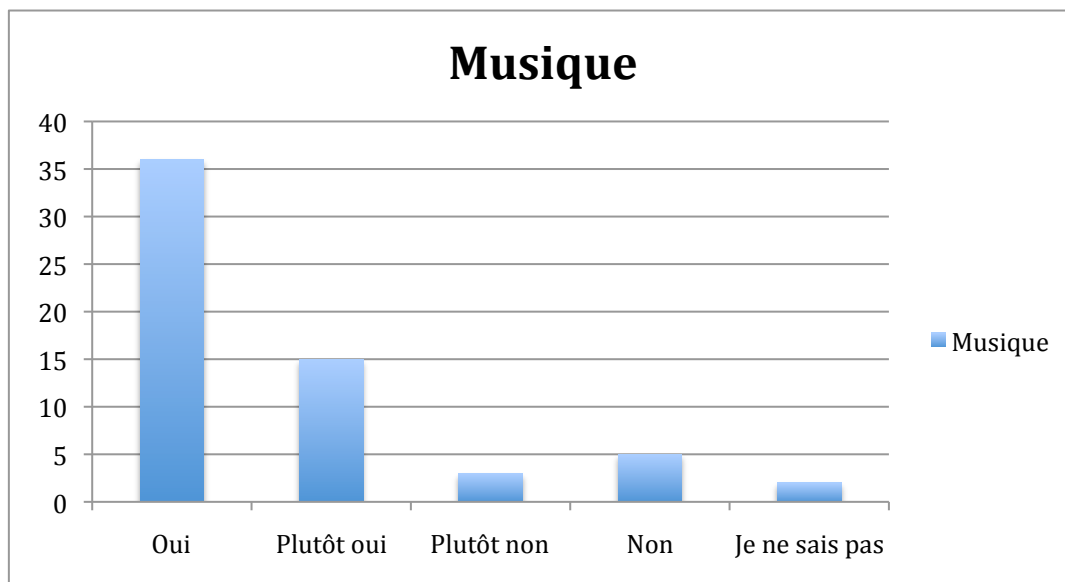
12. Que fais-tu lorsque l'enseignantE critique ton comportement?



Annexe 4 : Résultats du QapP non traités dans l'étude

Les résultats du début du questionnaire sont identiques à celui d'avant la pratique (sexe, âge, provenance, sport loisir).

4. As-tu aimé chanter et découvrir la musique de la capoeira?



10. Que fais-tu lorsque tu joues la capoeira avec des partenaires différents ? (plusieurs réponses possibles)

