



Association M.A.CA.C

L'Association M.A.CA.C est une association qui existe depuis 2008. Son siège est établi à St Pierre Quiberon. Elle propose la découverte de la culture brésilienne au travers des arts corporels, rythmiques et culinaires. La capoeira, la samba et la cuisine passe d'abord par la pratique et le regard. On fait pour comprendre, on ressent pour analyser.

-----Les ateliers "Apprendre en s'amusant"-----

* La Capoeira :

La capoeira s'apparente à un dialogue corporel. En tant que tel, la personnalité, l'ingéniosité et la capacité physique entre directement en ligne de compte lors du grand théâtre qu'est la roda.

Pluridisciplinaire, elle touche dans le même temps l'âme artistique de chacun au travers des chants et des instruments de musique. Ainsi chaque élève développe son être en fonction de ses capacités et de ses envies.



Il n'y a pas de meilleurs ou de moins bons ; il y a juste des élèves qui avancent dans une direction tantôt sportive, tantôt théâtrale, tantôt musicale.

Apprendre en s'amusant, ou apprendre sans s'apercevoir que l'on apprend, la capoeira et son côté ludique, amuse, émerveille et surprend. Son chant d'action, dans la pratique, à pour finalité l'émancipation de l'individu au travers de lui-même et au travers du groupe.

* Quand le Brésil s'invite dans les assiettes :



Natifs indien, esclave venue d'Afrique et Portugais ont apportés à cette savoureuse cuisine, un mélange subtil et exotique. De préparation facile, cette cuisine est à la portée de tous. Les ateliers se passent dans une ambiance festive sur fond musical... ambiance brésilienne assurée.

* La samba dans les pieds :

Les danses ont toujours été un élément important de la culture et du folklore brésilien. Elles sont liées à tous les domaines de la vie et se pratique n'importe où et n'importe quand. Tonique, énergétique, la décontraction du corps est primordiale ; et pour y arriver, rien de mieux que de se vider la tête.

Avec la danse, les gens créent une atmosphère propice aux échanges. Le sentiment de bien-être résulte par l'entremise des conversations et de la coexistence avec d'autres personnes qui partagent la pratique. La danse, permet avant tout de maintenir une vie saine et heureuse.

Tous se passe avec sourire dans la bonne humeur.



~~~~~  
*Le rythme et la mélodie déterminent les émotions de toutes natures. Par la musique on s'habitue à ressentir les sentiments justes.*

~~~~~  
Aristote

*** Ateliers Instruments :**

Apprentissage des rythmes :



Rythmes biologiques, rythmes quotidiens, rythmes des mois et des saisons, rythmes cardiaques, rythmes scolaires, rythmes des mots et des phrases... Le rythme est inscrit en chacun de nous et tout autour de nous. En musique, le rythme c'est le découpage du temps. Il résulte de la durée de chacun des sons. Souvent, il se construit sur la pulsation qui est le battement régulier de la musique. Quand vous taper du pied en écoutant une musique, c'est presque toujours la pulsation.

Les instruments utilisés sont ceux de la capoeira et sont au nombre de cinq :

Le berimbau, arc musical monocorde.

Le pandeiro, tambourin avec cymbale.

Le reco-reco, grattoir

L'agogo, cloche soit métallique soit en noix de coco

L'atabaque, percussion brésilienne.

On y ajoute aussi les claves.



On se doit de respecter le rythme afin de "dialoguer" dans un certain tempo. Cette contrainte force l'écoute rythmique dans un premier temps mais aussi l'écoute du partenaire. Différentes propositions sont faites autour des instruments afin de réaliser "son solo" mais aussi d'entrer dans la ronde des instruments autour d'une pulsation (ou plusieurs...)

Fabrication d'instruments :

Selon la nature et le temps alloué au projet, l'élaboration d'instrument peut être envisagée. La fabrication de berimbau, de reco-reco ou d'agogo, ainsi que l'histoire de chaque instrument crée une passerelle entre les différentes civilisations.

~~~~~  
*Pour le corps nous avons la gymnastique et pour l'âme la musique.*

~~~~~  
Platon