



Atelier Marimondo

**Cours de Capoeira**  
ciblé pour les personnes  
atteintes de Parkinson  
et autres syndromes neurodégénératifs



**Tous les mercredis et jeudis**

Mercredi 13h15–14h00 VidySport

Jeudi 19h00–19h45 Gymnase Auguste Piccard

[www.marimondo.ch](http://www.marimondo.ch)

## La capoeira

### Lutte pour la liberté...

La capoeira est apparue au Brésil avec l'arrivée des esclaves africains. Cette lutte dissimulée en danse permettait aux esclaves d'apprendre à se défendre et à se battre. Mais au-delà de cela, c'est un jeu qui leur permettait de se divertir et de soigner leur âme face à l'oppression constante de l'esclavagisme.

La capoeira est un art populaire mélangeant: attaques, défenses, expressions corporelles, acrobaties et feintes visant à déstabiliser son adversaire tout en préservant son intégrité physique. Pleine de spontanéité, la capoeira est rythmée par la musique alliant chants et percussions orchestrés dans la "roda" (cercle formé par les participants). Le maître mot est de «se réaliser sans compétition tout en jouant».

## La capoeira support à la physiothérapie

**Le mouvement:** par des exercices d'équilibre, de positionnement du corps dans l'espace, anticipation d'un jeu d'attaques et de défenses avec une autre personne.

**La musique:** le chant, libérant du stress, et la percussion sont d'excellents exercices pour la coordination moteur, le tout en maintenant le rythme et l'harmonie de l'orchestre ainsi que l'écoute de soi et des autres.

**L'effet de groupe:** la capoeira se pratique en groupe, certains chantent et frappent des mains, alors que d'autres font partie de l'orchestre pendant que deux joueurs se défient au centre du cercle.

**L'individualité:** seul face à son adversaire dans la roda (cercle formé par les participants), le capoeiriste révèle autant sa personnalité que sa technique durant son affrontement que l'on appelle «jeu».

**La confiance en soi:** la diversité des arts dans la capoeira permet d'être tantôt chanteur, tantôt percussionniste, tantôt acrobate, tantôt combattant... et offre une plateforme où chaque participant peut trouver sa place au sein d'un art ancestral qui se renouvelle constamment tout en respectant sa tradition.

## Structure d'un cours de capoeira

Le cours est composé de manière suivante:

- mouvement de capoeira 15 min. (base attaques, défenses)
- interactions entre les participants 15 min. (techniques de jeu)
- musique, percussions et chants 15 min. (orchestre de capoeira)

## Projet déjà réalisé avec la capoeira comme support

«Nous pourrions mesurer l'évolution de la rythmicité et de la fluidité de leurs gestes, voir par exemple si s'atténue ce phénomène de +freezing+ visible chez certains patients, ce moment où ils sont bloqués, incapables de réinitialiser leur mouvement, faute de décharge de dopamine dans l'organisme», explique M<sup>me</sup> Fernandez.

L'idée de cet atelier capoeira est venue d'Olivier Blin, directeur du pôle de pharmacologie à l'AP-HM, l'hôpital public de Marseille, mais surtout directeur de Dhune, programme de recherche sur les maladies neurodégénératives associant laboratoires, hôpital et université.



<https://www.youtube.com/watch?v=cw2xJGL-NFs>

## VidySport

Médecine du Sport  
Route de Chavannes 9A  
1007 Lausanne

### **Mercredi, salle de sport vidy class**

13h15–14h00 Capoeira adultes groupe neuro

## Gynmase Auguste Piccard

Chemin de Bellerive 16  
1007 Lausanne

### **Jeudi, salle de sport 423**

19h00–19h45 Capoeira adultes groupe neuro

- accès de plein pied
- possibilité de venir en voiture
- espace pour les personnes accompagnantes

**Atelier Marimondo**  
t +41 79 658 60 60  
[atelier@marimondo.ch](mailto:atelier@marimondo.ch)  
[www.marimondo.ch](http://www.marimondo.ch)