

# ALPACA

Association Libre de Pratique Autour de la Capoeira Angola

Notre association ALPACA propose des cours & roda de capoeira angola tout niveau, ouverte à tou·te·s, sans violence ni compétition.

Au-delà des codes traditionnels de la capoeira angola, notre pratique associative repose sur les 3 piliers suivants:

1. Respect & Non-violence
2. Inclusion & Non-discrimination
3. Humilité & Non-compétition

Chaque pilier défend positivement une valeur et s'oppose activement à des comportements non souhaités.

## Respect & Non-violence

Le respect est une valeur fondamentale de la capoeira. Respect de soi, des autres, des valeurs du collectif, des espaces de pratique, des fondements de la capoeira angola (respect des codes du rituel de la roda, respect des mestras et mestres...).

En miroir du respect, nous affirmons notre **refus inconditionnel de toutes les formes de violence**.

Nous nous opposons notamment aux :

- violences physiques et agressions corporelles
- violences sexistes et sexuelles (VSS)
- violences morales, psychologiques, émotionnelles...

Le GCAC Grenoble nomme des **référent·es VSS** afin d'assurer un cadre de pratique respectueux et sécurisant pour tou·tes. Leur rôle est d'écouter, orienter, faire exister des espaces de dialogue et sensibiliser à l'**importance du consentement**.

*“Na hora de encostar, tem que frear o pé. E todo mundo viu que você não bateu porque não quis”.* - Mestre João Pequeno

## Inclusion & Non-discrimination

Notre collectif se veut inclusif, accueillant et ouvert à toutes les formes de diversité. Les diversités nous enrichissent, nourrissent notre collectif, sont des opportunités d'apprentissage auprès de l'altérité. Chacun·e peut trouver sa place.

En miroir de l'inclusion, nous affirmons notre **refus inconditionnel de toutes les formes de discrimination**.

Nous nous opposons notamment aux discriminations fondées sur la couleur de peau, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, les croyances, l'appartenance ethnique ou la nationalité, l'apparence physique, le handicap, la neurodiversité.

*“Todxs podem aprender: homem, menino e mulher”* - Mestre Pastinha

## Humilité & Non-compétition

Nous reconnaissons que chacun·e sait quelque chose et que personne ne sait tout. Nous apprenons ensemble, les un·e·s des autres. Et une vie entière ne suffit pas à apprendre.

Notre pratique de la capoeira est **non compétitive** : nous refusons les comportements de domination ou d'humiliation dans lesquels une personne cherche à écraser les autres. Il n'y a pas de “vainqueurs” ou de “vaincus”. Nous gagnons collectivement quand une roda est réussie 😊

Nous souhaitons que les “figures d'autorité” ou les personnes assumant un “rôle hiérarchique” (*mestre / mestra, contramestre / contramestra, treinel / treinela*) soient dans une **posture de non-arrogance** et que leur autorité ou hiérarchie ne soit pas “toute puissante”. Au contraire, ces personnes ont un devoir d'exemplarité. Et une parole ouverte doit permettre à toutes et tous de partager ce qui peut incommoder, quand c'est le cas.

*“Cada um·a é cada um·a: ninguém é melhor do que ninguém”* - Mestre Barba Branca

\*

\*\*

Adhérer à l'association ALPACA, c'est s'engager à respecter ces valeurs et s'efforcer de les faire vivre, aux côtés des codes traditionnels de notre groupe de capoeira GCAC.

Dans une situation de non-respect avéré de ces principes, notre Conseil d'Administration pourra être amené à ouvrir des discussions avec les personnes concernées pour trouver des pistes de résolution.

Notre objectif en tant que collectif associatif est également de faire appliquer ces principes aux personnes qui nous rendent visite dans le cadre des cours, rodas, rencontres et moments off, et d'affirmer avec fierté une posture anti-violence, anti-sexiste et anti-raciste.

*“Respeitar para ser respeitado. Capoeira é um aperto de mão”*

Note: ceci est une première version pour la rentrée de septembre 2025. Elle pourra faire l'objet de modifications ultérieures. En tant qu'adhérent·e, vous pouvez nous faire part de vos retours & suggestions à tout moment, de vive voix ou par email ([alpacapoeira@gmail.com](mailto:alpacapoeira@gmail.com)). Merci.