

Souffle !

Mathilde Lechat / [Cie Charabia](#)

Avec le soutien de [La clef des chants](#)



Musique – corps – voix / A partir de 6 mois / Durée : 25 min

Représentations au Grand Bleu du 26 au 30 novembre 2024



La magie du souffle célébrée dans un cocon où cohabitent musique, lumière, mouvements et photographie.

Il y a de fortes chances qu'en lisant ces lignes vous soyez en train de respirer. Désormais vous en avez conscience mais le système nerveux est si génialement conçu que vous aspiriez puis souffliez avant même de vous en rendre compte. Mathilde Lechat est comme vous, fascinée par ce mécanisme si fondamental qu'on l'oublie, et vous invite à une célébration du souffle : il est protéiforme, parfois incontrôlable... C'est "l'expression de notre intériorité sans cesse en mouvement". Une vie intérieure transposée à l'extérieur au moyen d'un dispositif immersif dans lequel le public est cerné de lumière et de son : le souffle est aussi une vibration capable de transmettre des émotions. Lovés sur de douillets îlots, les tout-petits et les plus grands sont immergés dans un espace où les corps sont plongés dans le son et cohabitent avec la voix et la musique, la danse et la photographie. Le souffle, si longtemps relégué aux coulisses, est enfin sous les projecteurs !

Les pistes et prolongements autour du spectacle

Ces pistes sont destinées à préparer votre groupe à la réception du spectacle et elles peuvent être travaillées avant ou après le spectacle. Vous pouvez également consulter le dossier [« De l'art d'accompagner un enfant ou un adolescent au spectacle »](#)

Les mots soulignés vous permettront d'accéder à des liens ressources

Avant votre venue au spectacle

- ❖ Comment accompagner les jeunes spectateurs ? Le rôle de l'adulte est important, il est présent pour accompagner cette première expérience singulière. Voici quelques ressources avec des conseils pratiques pour que ce moment se passe au mieux ! [Le livret Moi, tout petit spectateur](#) Pourquoi emmener le tout-petit au spectacle ? Comment s'y préparer ? Des exemplaires au format papier de ce livret sont disponibles au Grand Bleu. Autres documents ressource : [Les spectacles pour les tout petits](#) et [l'expérience de jeune spectateur](#)
- ❖ Un espace confortable et agréable composé de moquettes sera installé dans le hall du théâtre avant l'entrée en salle. Nous vous demanderons de retirer vos chaussures et vos manteaux pour assister au spectacle. Nous vous accompagnerons ensuite par petits groupes dans la salle. L'artiste nous invite à nous installer au cœur d'un espace d'écoute intime, circulaire, autour duquel le son circule grâce à une sonorisation spatialisée à 360°. Pour la représentation vous serez assis au sol sur des moquettes par petits groupes.
- ❖ **LE TITRE** : Demander aux enfants ce que leur inspire le titre, et proposer une discussion : comment tu souffles ? Sur quoi aimes-tu souffler ? (Souffler sur un pissenlit, sur de la nourriture quand elle est trop chaude, sur une brûlure, ...) Et pourquoi tu souffles ?
- ❖ **LES PHOTOS** : Proposer au groupe d'imaginer ce qu'il va se passer dans le spectacle à partir [des photos du spectacle](#). Que voient-ils ? lumières/couleurs/formes. Demander aux enfants d'associer chaque visuel à un mot, une émotion ou un ressenti et leur demander d'expliquer ce choix. Amener l'enfant à associer une couleur, une lumière, une expression à une émotion.

Avant ou après votre venue au spectacle

❖ LE SOUFFLE/LE SON/LA MUSIQUE

- **Des jeux de souffles sur des matières volatiles** (farine, confettis, plumes, bulles...) pour expérimenter son propre souffle : mettre une plume au sol, s'allonger par terre et souffler pour la faire avancer. On peut se mettre une limite au sol à atteindre. Montrer à l'enfant que, plus il souffle lentement, plus la plume va loin. Faire des bulles : cela demande de se concentrer sur la force de la



Grand Bleu, spectacle vivant pour les nouvelles générations, 36 avenue Marx Dormoy – 59000 LILLE

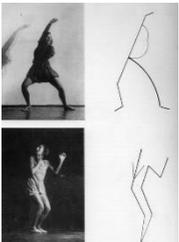
03.20.09.88.44 - www.legrandbleu.com

respiration, de façon à ne pas éclater les bulles. Faire des bulles dans l'eau : remplir un verre ou un saladier d'eau. Se munir d'une paille et souffler pour faire des bulles. On peut demander à l'enfant de les faire petites puis grosses toujours de façon à lui apprendre à contrôler son souffle.

- **Faire de la buée** : se munir d'un miroir et inviter l'enfant à le recouvrir de buée. En lien avec cette activité montrer les photos de l'artiste de Dieter Appelt - [Der Fleck auf dem Spiegel, den der Atemhauch schafft](#), 1978 (Autoportrait au miroir)
- **Le moulin à vent** : il est assez simple de créer son propre moulin à vent avec du papier, un bâton et une attache parisienne. Les enfants prennent un plaisir fou à le faire tourner en soufflant dessus.
- **Souffler au cours d'une histoire** : trouver des ouvrages dans la littérature jeunesse qui abordent le souffle, le vent et les métaphores autour de ce thème. Exemple : *Un livre* d'Hervé Tullet ou *Le souffle magique* de Romadier et Bourgeau / [Sélection de la médiathèque des Bois Blancs](#)
- **Inviter les enfants à sentir leur propre souffle** en respirant allongés avec les mains sur le ventre et en expirant avec le son "Ssss..." ou "Chchchch..."
- **Faire un peu d'anatomie simple relative à l'appareil respiratoire** : nommer et situer le diaphragme, les poumons, la cage thoracique...
- **Repérer au quotidien les manifestations du souffle** : "Chut!" pour le silence, le bâillement, chuchotement, grogner, halètement, essoufflement, souffle une bougie...
- **Ecouter le vent, la tempête, les courant d'air ...**
- **Ecouter de la musique vocale à base de souffle** : *Plague* de Meredith Monk, album "Book of days" / *Environs 2* de Meredith Monk, album "On Behalf of Nature" / Chant Inuit : *Llunikavi* de Tanya Tagaq, album *Sinaa* / *Récitation #2*, Donatienne Michel-Dansac, Georges Aperghis / *Récitation #7*, idem / *Récitation #13*, idem / *Oceania, Triumph of a heart* De Bjork, Medulla [Petits jeux pour apprendre à souffler](#) / [Le souffle, l'air en mouvement – fin de petite ou moyenne section](#)
- **Faire des jeux vocaux** : exploration du bruitage, des langues imaginaires : « Répétitions sonores » : se mettre en cercle et proposer aux enfants de faire un son (bruits d'animaux, onomatopées) à tour de rôle et répéter ce schéma. Ajuster en proposant d'aller plus vite, plus doucement, plus fort, en chuchotant, etc. Puis proposer aux enfants d'associer un geste à ce son.

❖ LE MOUVEMENT / LA DANSE

- Proposer aux enfants de faire l'arbre, le vent vient faire bouger les branches de l'arbre représentées par les bras. Il y a de plus en plus de vent, puis les feuilles tombent des arbres. Ce sont les mains des enfants qui deviennent les feuilles qui tombent. Une feuille (main) vient se poser sur la bouche des enfants. Ils soufflent dessus pour qu'elle s'en aille. S'amuser à souffler doucement, puis plus fort sur sa main, en expérimentant des bruits de bouche.
- Imaginer que notre corps est un ballon de baudruche qui se gonfle, gonfle, gonfle, ... Puis qui se vide, ou qui explose.
- Faire un sondage dans la classe : qui fait ou a fait de la danse, quel type de danse ? Quelles sensations cela procure ? Pourquoi danse-t-on ? Dans quelles conditions/situations ?



- Représenter le mouvement : sur le modèle de l'œuvre *Dancing Curves* de Kandinsky consistant à représenter par le dessin des photographies de personnes effectuant des mouvements de danse, à partir des photos du spectacle proposer aux enfants de les représenter par le dessin avec des « bonhommes bâtons ». Ou chercher des images sur la banque d'images gratuites :

[Pixabay](#)

- Sur le modèle de l'œuvre *Mouvements* d'Henri Michaux ou encore la série *Sans titre* de Keith Haring, demander aux enfants de produire une œuvre mettant en scène des



personnages effectuant différents mouvements/des silhouettes dansantes. Cette œuvre peut être individuelle ou collective : chaque enfant dessine une silhouette.

- « Corps et postures » : créer des corps en modelage : terre, pâte à modeler (schéma corporel : tête-corps-membre : petits, grands, petit corps et très grands bras/grandes jambes). Pour les plus petits, leur demander d'associer des boules de pâte à modeler entre elles (stimuler le toucher, faire des boules de tailles différentes, associer les couleurs entre elles etc.). Ex : Les grands plongeurs de Fernand Léger
- [Data Danse](#), plateforme numérique créée pour guider les spectateurs, qui peut s'utiliser de manière autonome ou accompagnée par un enseignant, animateur... / [Application A Danser](#) / [Réseau Loop](#) / [Le jeu Corpus de La Ruse](#)

❖ LA PHOTOGRAPHIE

- **Regarder des photos portraits ou personnages en noir et blanc** (type "beaucoup de beaux bébés" de David Ellwand, ed Pastel) ou d'autres pistes : <https://regards-miroir.fr/articles/inspirations-photographie-enfance-jeunesse-episode1/>

Après votre venue au spectacle

Qu'avez-vous pensé du spectacle ? Racontez, dessinez ou rejouez votre passage préféré/celui qui vous a plus particulièrement marqué. Mettre des mots sur l'expérience de spectateur. Qu'avons-nous vu (couleurs, formes, objets) ? Qu'avons-nous entendu (sons, musiques, bruitages) ? Qu'avons-nous ressenti (émotions) ?

- Aborder les liens entre la respiration/le souffle et les émotions : suivant la manière dont on respire/souffle, qu'est-ce que cela raconte ? Comment est-ce que tu respire quand tu es énervé.e, triste, content.e ?
- Prendre des photos des enfants en train de souffler et faire une exposition photo dans l'école/la structure

Grand Bleu, spectacle vivant pour les nouvelles générations, 36 avenue Marx Dormoy – 59000 LILLE

03.20.09.88.44 - www.legrandbleu.com