

Il était un soir

Compagnie L'Hôtel du Nord

Théâtre / A partir de 3 ans / Durée : 35 minutes

Représentations au Grand Bleu du mercredi 4 février au 7 février 2026



Le soir tombe et, comme chaque soir, Sacha, repousse l'heure du coucher. Dernier verre d'eau, dernier câlin, dernier bisou, comme-ci mais pas comme ça, ... Mais maintenant c'est STOP ! DODO ! Maman s'énerve, on voit bien qu'elle est fatiguée, pourquoi c'est Sacha qui doit aller se coucher ? La porte se ferme, le silence s'installe. Alors viennent les questions, une montagne entière de questions qui se dresse devant ses yeux au moment où il faudrait les fermer. Face à cette montagne, comment traverser la nuit ? Dans un immense bac à sable, le décor se transforme au gré des rêves et des pensées de Sacha. Des figures naissent et s'effacent, et parmi elles, un allié inattendu : un éléphant. Un guide lent et puissant, venu d'une autre histoire, pour l'aider à cheminer vers le matin.

Un voyage sensoriel et poétique, entre rire et frissons, où la nuit se fait terrain d'exploration et d'aventure.

Les pistes et prolongements autour du spectacle

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

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](#) »

Au théâtre du Grand Bleu, nous essayons de proposer un accueil le plus adapté et rassurant possible pour toutes et tous. Pour cela, nous autorisons les entrées et sorties de salle si nécessaire et nous proposons un placement en salle adapté aux besoins et spécificités des publics. Nous accueillons sur chaque spectacle des publics très variés (écoles, collèges, lycées, crèches, structures médico-sociales ou encore établissements spécialisés) ce qui nécessite une tolérance collective pour que chacun.ne puisse profiter du spectacle à sa manière, par exemple en oralisant ou en réagissant physiquement aux propositions artistiques. L'ensemble de l'équipe d'accueil et de médiation reste disponible pour échanger autour de votre venue au Grand Bleu.

Avant votre venue au spectacle :

➤ A partir des photos : [Photo 1](#), [photo 2](#) du spectacle, imaginer une histoire. De quoi le spectacle pourrait-il parler ?

Elaborer avec les élèves une carte mentale / champ lexical de la nuit et du sommeil : (noir, peur, dodo, doudou, pyjama, bonnet de nuit, tétine, histoire cauchemars, rêves etc.) écrit ou dessin

Ce spectacle raconte l'histoire de Sacha qui a peur de traverser la nuit, quels conseils pourrais-tu lui donner ?

Dans ses rêves et dans son imagination, il va rencontrer des personnages : animaux qui vont le réconforter, as-tu un animal un personnage ou un ami /parent à qui tu aimes bien penser et qui te fait du bien ?

Lire un [extrait du texte](#) : lire l'extrait 1 à voix haute : que représente la montagne ?

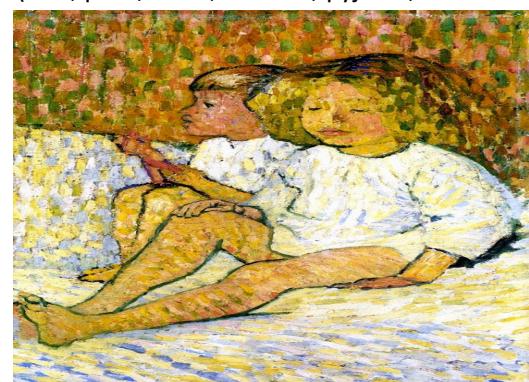
Trouver d'autres exemples d'obstacles à franchir (traverser l'océan, une rivière, la forêt, le désert etc.) faire émerger l'idée de l'image de la métaphore de la montagne qui représente toutes les difficultés à s'endormir, les questions sans réponse etc .

Avant ou après votre venue au spectacle :

les petites histoires et petites astuces pour s'endormir :

Le marchand de sable et les moutons : Quand vient l'heure d'aller au lit, beaucoup d'enfants ont du mal à s'endormir. Depuis Longtemps, des histoires et des rituels ont été inventés pour les aider à plonger dans le sommeil en douceur. Parmi eux, le Marchand de Sable et le comptage des moutons sont deux des plus connus !

Entre l'éveil et le sommeil on peut être traversé par des peurs : lesquelles ?



Enfants en lit, 1907, Giovanni Giacometti

➤ faire verbaliser par les enfants les raisons pour lesquelles ils ne trouvent pas le sommeil (un moment où l'on abandonne le contrôle, où l'on s'enfonce dans un monde inconnu. Historiquement, le sommeil était perçu comme un état vulnérable, où l'on pouvait être attaqué, hanté par des cauchemars ou même... ne jamais se réveiller etc.)

Le Marchand de Sable : un magicien du sommeil, si pour les enfants, le Marchand de Sable est un gentil personnage qui saupoudre de la poussière magique pour les aider à s'endormir, son origine est en réalité bien plus inquiétante.

[Qui est vraiment le marchand de sable ? : Culture prime - France TV culture](#)

Bonne nuit les petits : <https://www.youtube.com/watch?v=W6hCrl4QQ3U>

➤ Avant d'aller au lit Sacha redouble d'imagination pour repousser l'heure du coucher : une énième histoire, un dernier, un verre d'eau, un dernier câlin, soigner le bobo du genou qui pique plus la nuit. Les chaussettes de maman, et vous quelles sont vos petites astuces ? (dernier pipi, dernière histoire, le petit massage au creux de la poitrine, la formule magique susurrée, la dernière comptine)

Compter les Moutons : Une Astuce de Bergers

L'idée de compter les moutons vient probablement des bergers, qui passaient leurs journées à surveiller leurs troupeaux. Ils comptaient leurs moutons chaque soir pour s'assurer qu'aucun ne manquait. Ce rituel mécanique, répétitif, aidait aussi certains à trouver le sommeil après une longue journée de labeur. Mais cette image est surtout liée à une vieille technique de relaxation.

➤ En connaissez-vous d'autres ?

Hannibal et les Éléphants c'est l'histoire que la maman de Sacha lui raconte avant de s'endormir, pour la découvrir suivre [le lien](#) avez-vous un livre de chevet ? Quelle est votre histoire préférée avant de dormir ? pourquoi ?

Bibliographie : albums illustrés sélectionnés par la médiathèque : [le lien](#)

Radio : Sommeil des enfants : des pistes pour les parents -France inter suivre [le lien](#)

La scénographie une esthétique en lien avec le sable Dans un immense bac à sable, le décor se transforme au gré des rêves et des pensées de Sacha. Des figures naissent et s'effacent, surgissent des formes, des êtres et des situations sculptées par Sarah Feuillas



Théo Mercier, Outremonde, Conciergerie, Paris

Activités pour découvrir et explorer la matière sable :

➤ Faire émerger les habitudes de jeux avec le sable des élèves et des lieux où l'on trouver du sable (bac à sable, jeux sur la plage...) graphisme : dessiner des lettres, des signes dans un plateau de sable

➤ Créer des espaces de manipulation du sable pour explorer les différents états de la matière, les différentes propriétés et les gestes de manipulation qui en découlent avec du sable sec ou du sable mouillé

➤ Créer avec du sable : dessiner/réaliser et inventer des graphismes (plateau de sable), sculpter le sable, réaliser des empreintes avec des objets et des moules, modeler avec ou sans outils (creuser, entasser, accumuler, répartir, modeler, donner forme...)

➤ Explorer les différentes textures et couleurs de sable /Prolongement : modifier la matérialité de la peinture en y ajoutant du sable (épaisseur)

➤ Ouvrir vers la création avec des éléments naturels et les références au Land Art

➤ Ouvrir vers d'autres matériaux qui permettent le modelage (Pâte à modeler, argile...)

➤ fabrication de sabliers à partir de bouteilles en plastique recette du sable cinétique, ou sable magique Le sable cinétique est un sable qui colle à lui-même, ainsi vous pouvez former des boules, le mouler avec vos mains. Il se rapproche de la pâte à modeler. Il est également facile à nettoyer parce qu'il colle à lui-même : 5 verres (genre verre à moutarde) de sable fin 3 verres de farine tout usage 1 verre d'huile végétale. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bac en plastique (de préférence avec un couvercle) jusqu'à ce que tous les grumeaux disparaissent. Si votre sable ne semble pas modulable, ajoutez plus d'huile, 1/4 verre à la fois. Lorsque vous avez fini de jouer avec, conservez-le jusqu'à la prochaine fois. Il ne se dessèchera pas !

Dix Autres activités avec le sable :

Sable coloré, activité scientifique, activité sensorielle, sable à modeler, sable cinétique, écrire ou dessiner sur une table lumineuse, Château de sable permanent, archéologie, scène de plage, tableau de sable.

Après votre venue au 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) ?