

**BOUGE  
DE LÀ**

DANSE JEUNE PUBLIC

PRÉSENTE

# Un mouage dans mon ventre



**CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT**

# MOT DE LA DIRECTRICE ARTISTIQUE

Reconnaître une émotion,  
c'est se donner le pouvoir de la transformer !

Que vous soyez jeune ou plus âgé, les émotions traversent votre corps à toute heure de la journée. Elles peuvent arriver comme la douceur d'une brise matinale ou l'intensité d'une tempête nocturne, mais elles sont toujours en mouvement, façonnant votre expérience de vie.

C'est avec notre vécu de chorégraphes qu'Audrey Bergeron et moi-même avons exploré les émotions et plongé dans le pouvoir de l'imaginaire pour les métamorphoser par le mouvement. Parfois, nous les mettons en scène dans un contexte quasi quotidien tandis qu'à d'autres moments elles seront révélées par des tableaux expressionnistes, théâtraux, ou même abstraits... Comme un ruisseau qui change au gré des saisons, les émotions se transforment, et nous transforment !

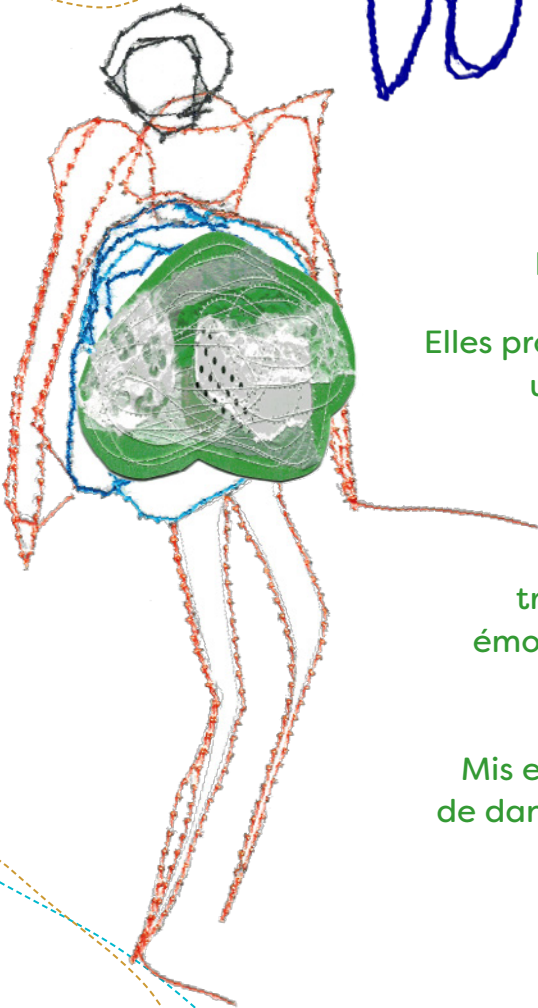
*Un nuage dans mon ventre*, c'est une invitation à vous laisser emporter par la joie, à ressentir le dégoût vous retourner l'estomac, à frissonner de peur, à sentir la tristesse vous serrer le cœur, à laisser la moutarde vous monter au nez, mais, surtout, à vous laisser surprendre par le pouvoir de la danse.

Bon spectacle !

**Hélène Langevin**  
Directrice artistique  
et fondatrice de Bouge de là



# Un nuage dans mon ventre



Qui n'a jamais été envahi d'émotions complexes et paradoxales! Dès nos premiers pas, on apprend à les reconnaître, les observer, les apprivoiser... Elles provoquent même chez nous des réactions physiques... un rire spontané, des larmes ou encore des grimaces!  
*Un nuage dans mon ventre* propose un voyage atmosphérique au cœur du ressenti émotif.

Dans un décor coloré en constante transformation, trois interprètes se laisseront emporter dans un vortex émotionnel, donnant corps à ces états d'âme qui sèment si souvent la confusion.

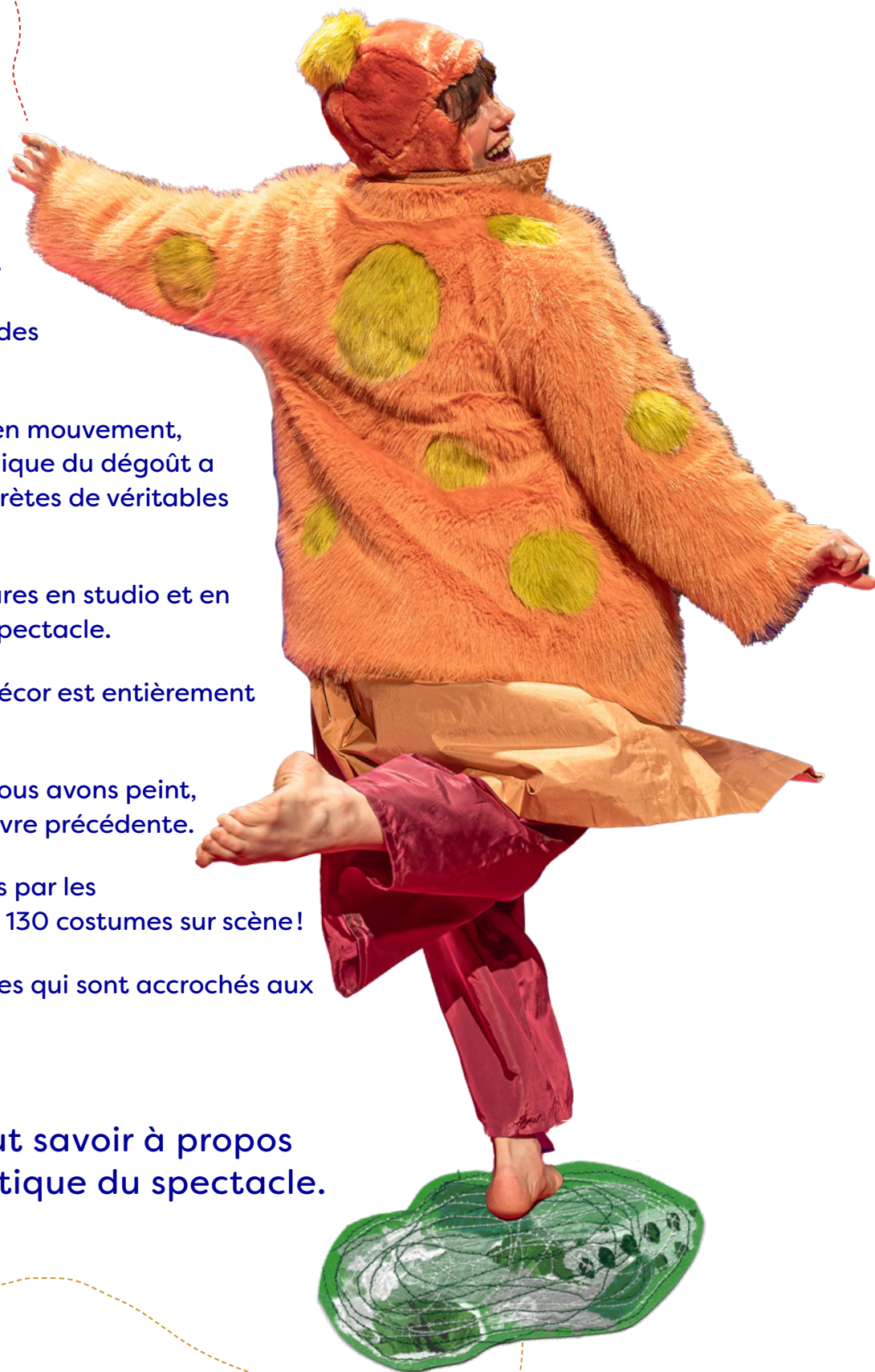
Mis en scène avec finesse, humour et poésie, ce spectacle de danse offre aux enfants de 5 ans et plus une expérience sensorielle qui invite à la réflexion tout en nourrissant l'imaginaire.

Public : 5 à 12 ans  
Durée : 50 minutes

## FAITS AMUSANTS!

- 🤔 Avant d'entreprendre le chantier d'*Un nuage dans mon ventre*, les chorégraphes ignoraient que le dégoût et la surprise faisaient partie des émotions primaires!
- 🤢 Après un certain temps en mouvement, l'exploration chorégraphique du dégoût a provoqué chez les interprètes de véritables nausées!
- 🕒 Il a fallu près de 420 heures en studio et en théâtre pour réaliser le spectacle.
- 👁️ Le rideau à l'arrière du décor est entièrement fait de tissus recyclés.
- 👃 Le tapis de danse, que nous avons peint, a été récupéré d'une œuvre précédente.
- 👓 En comptant ceux portés par les interprètes, il y a près de 130 costumes sur scène!
- 😬 Ce sont plus de 160 cintres qui sont accrochés aux 5 chariots à vêtements!

**CLIQUEZ ICI** pour tout savoir à propos de la démarche artistique du spectacle.



# LES ARTISTES ET LE MONDE IMAGINAIRE DE LEURS EMOTIONS!

Découvrez notre équipe de création  
dans ces capsules qui révèlent leur  
imaginaire autour des émotions!

Chorégraphes:

AUDREY  
BERGERON



HÉLÈNE  
LANGEVIN



Interprètes de la création:

JESSICA  
GAUTHIER



LIANE  
THÉRIAULT



ALEX  
TURCOTTE



# À LA RENCONTRE DE MARGOT

Dès les premières minutes du spectacle, les élèves découvriront la voix de Margot, 8 ans, qui s'entretient avec la chorégraphe, Audrey Bergeron.

Consultez la transcription des témoignages de Margot, la voix narratrice du spectacle [ICI](#).

Nous recommandons l'analyse de ce texte avec vos élèves présentant des difficultés de langage ou de compréhension du français. Cela les aidera à mieux apprécier le spectacle.

# À PROPOS DE LA DANSE

Un spectacle de danse est une activité des plus stimulante et enrichissante pour les enfants! Sur notre site Internet, vous trouverez quelques outils pour vous aider à mieux comprendre et aborder la danse avec vos élèves. Vous serez ainsi en mesure de les accompagner dans leur découverte artistique et leur expérience de la danse.

Nous vous invitons à cliquer sur le lien

> <https://bougedela.org/fr/enseignants/#propos>



# SE PRÉPARER À LA SORTIE CULTURELLE

Pour les élèves :



Pour le personnel enseignant :



Pour les plus sensibles à la peur :



## ACTIVITÉS AUTOUR DES THÈMES DU SPECTACLE

**Préambule :**

La danse a besoin d'espace pour pouvoir bien s'exprimer ! Pour les activités dansantes, il est recommandé de dégager les meubles du centre de la classe afin d'ouvrir de l'espace et de créer des mouvements sans se blesser. Si vous disposez de peu d'espace, divisez le groupe en deux pour les explorations.

Les activités peuvent être adaptables pour les différents niveaux, de la maternelle au deuxième cycle. C'est la « réponse motrice » qui sera différente et plus ou moins enrichie, selon l'âge de vos groupes.

En danse, toutes les réponses sont bonnes et, au début, il faut favoriser l'expression naturelle du corps et non le jugement !

*«Les émotions, c'est la connaissance et la conscience de soi. Favoriser l'expression des émotions dès le plus jeune âge est fondamental pour la construction de l'être humain.»*

*- D<sup>re</sup> Catherine Guegen*

# ATELIERS À FAIRE AVANT OU APRÈS LE SPECTACLE



## ARTS PLASTIQUES

1. Quelle couleur associerais-tu à chacune des six émotions de base (joie, tristesse, peur, colère, dégoût, surprise) ?
2. Dessine l'émotion de ton choix et personnifie-la à l'aide des questions suivantes :  
Quelle forme prend-elle ?  
Est-ce une personne ou un objet ?  
Quel est son nom ?  
Quelle est sa texture ?
3. Une fois qu'il est réalisé, incarne ton dessin !  
Fais-le danser à l'aide des questions suivantes :  
Comment marche-t-il ?  
Comment bouge-t-il ses bras ?  
sa tête ? ses jambes ?  
De quelle manière saute-t-il ?  
roule-t-il ? ou tourne-t-il ?  
Amuse-toi avec ces actions en les combinant.
4. Recommence le même exercice, mais avec une autre émotion de ton choix.



# ATELIER 2

## LA DANSE DES ÉMOTIONS

1. Danse la joie : imagine un événement joyeux, par exemple une compétition que tu gagnes ou un voyage que tu fais avec ta famille. Laisse entrer la joie dans ton corps et, en demi-groupe, danse la joie en sautant, en gambadant et en tournant seul ou ensemble.

Suggestion musicale : ***C'est la vie de Khaled***

2. Danse la colère : fais une statue de corps fâché. Ensuite, marche, gesticule, saute, tourne toujours de façon colérique. Termine ton enchaînement de mouvements par une statue finale de colère.

Suggestion musicale : ***Ghosts de Monolake***

3. Danse la tristesse : marche tristement et descends jusqu'au sol toujours de façon triste. Ensuite, en équipe de deux, marche en solidarité avec un ou une camarade qui te reconforte.

Suggestion musicale : ***Sonate pour piano n° 2 de Frédéric Chopin***

4. Danse la peur : choisis cinq choses qui font peur, par exemple des araignées, un serpent, un éclair, des fantômes ou un squelette. Pour chacun des mots choisis, invente un mouvement. Sur la musique, marche dans la pénombre à pas tranquilles, puis, lorsque tu entends ton enseignante ou ton enseignant prononcer l'un de ces mots, intègre à ta marche le mouvement dansé de ce mot. Assure-toi de danser chaque mot !

Suggestion musicale : ***The End d'Elmer Bernstein***

## ATELIER 3

### UN FOU RIRE EN CLASSE

Tous les enfants se couchent sur le dos, la tête de l'un se reposant sur le ventre de l'autre et ainsi de suite. Laissez le rire arriver et, rapidement, ça se transformera en fou rire contagieux!

## ATELIER 4

### LES AH EXCLAMATIFS!

1. La voix : avec ta voix, explore les différents sons de l'exclamation *ah!* qui accompagnent chacun des états émotionnels proposés ci-dessous :

le *ah!* apeuré;  
le *ah!* fâché;  
le *ah!* surpris;  
le *ah!* amoureux;  
le *ah!* déçu;  
le *ah!* rieur;  
le *ah!* impatient.

2. La voix avec le corps : continue d'explorer les différentes exclamations *ah!*, mais, cette fois-ci, ajoute des mouvements à ta voix. Exagère-les et termine chacun des *ah!* par une statue.
3. Le corps sans la voix : reprends l'étape 2, mais, cette fois-ci, sans la voix, et exprime l'émotion uniquement avec ton corps. Tes camarades qui te regardent doivent comprendre quelle émotion tu exprimes avec ton corps. Tu peux exagérer la forme de ta statue finale !



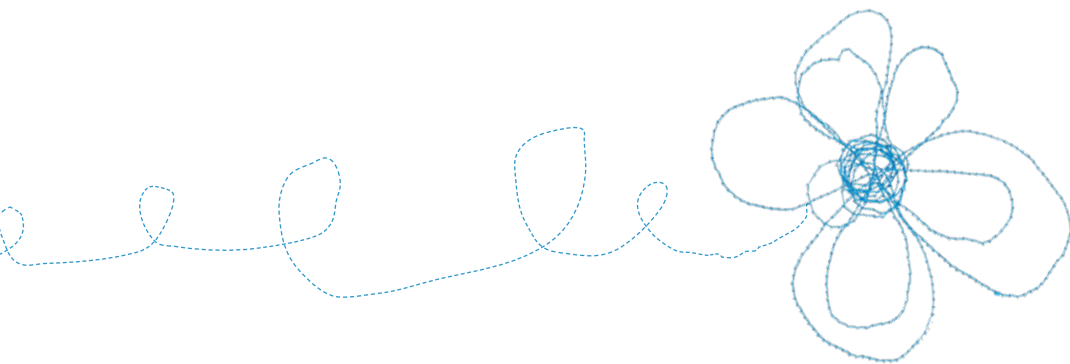
# NOS ARTISTES DANS VOTRE CLASSE

Saviez-vous que nous offrons des ateliers de danse en lien avec le spectacle que vous irez voir ? Nos artistes peuvent vous rendre visite avant ou après le spectacle. Il s'agit d'un excellent moyen de renforcer l'incidence de la sortie culturelle ! Nos ateliers amèneront vos élèves à activer leur créativité et à s'exprimer par la danse.

Bouge de là étant un organisme inscrit au **Répertoire culture-éducation**, les écoles peuvent bénéficier d'une aide du programme **La culture à l'école** pour recevoir nos ateliers de danse créative.

Pour plus d'informations, communiquez avec nous à [info@bougedela.org](mailto:info@bougedela.org).

## EXPLORER L'ÉMOTION EN LECTURES



### Préscolaire :

- *Dans mon petit cœur*, Jo Witek et Christine Roussey (La Martinière jeunesse)
- *Gros ours grincheux*, Nick Bland (Scholastic)
- *La nuit des émotions*, Tina Oziewicz et Aleksandra Zajac
- *Le monstre des couleurs, docteur des émotions*, Anna Llenas (Glénat jeunesse)
- *Manchots au chaud*, Andrée Poulin et Oussama Mezher (Éditions de l'Isatis)
- *Nous, les émotions*, Tina Oziewicz et Aleksandra Zajac

### 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> années :

- *Ada, la grincheuse en tutu*, Élise Gravel (La Pastèque)
- *Fantastique Moi calme sa colère*, Nathalie Couture et Geneviève Marcotte, Éditions Midi trente
- *La vie secrète des émotions*, Tina Oziewicz et Aleksandra Zajac
- *Le monstre des couleurs, La couleur des émotions*, Anna Llenas (Éditions Quatre fleuves)
- *Les aventures d'Alexis le T-rex*, Sophie Roy Perron
- *Tyranono : une préhistoire d'intimidation*, Gilles Chouinard et Rogé (Éditions de la Bagnole)

### 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années :

- *Émotions : enquête et mode d'emploi t.01*, Art-mella (Pourpenser)
- *La rumeur*, Zaza Pinson et Christine Davenier (Kaléidoscope)
- *Le lion et l'oiseau*, Marianne Dubuc (Saltimbanque Éditions)

# 26 CARTES À DANSER

Si vous souhaitez prolonger votre expérience, vous pouvez intégrer des activités de danse dans votre pratique quotidienne ou hebdomadaire avec *26 cartes à danser*, le jeu créatif et pédagogique de Bouge de là.

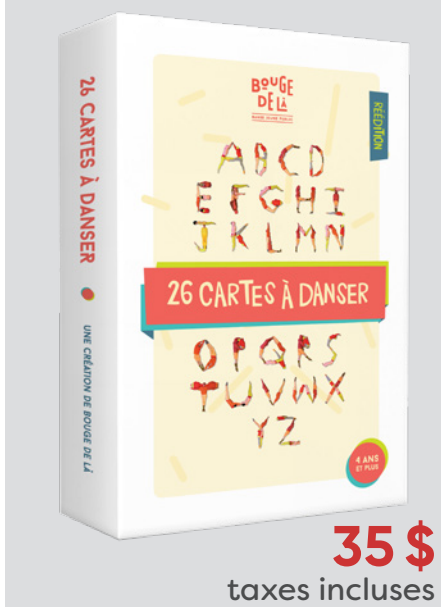
Conçu sous la forme d'un abécédaire, il s'agit d'un jeu unique qui s'adresse autant aux familles qu'aux enseignants du primaire et du préscolaire. Facile à utiliser et ludique, il propose 26 activités de danse testées et approuvées par les enfants! C'est l'outil idéal pour faire entrer la danse dans la vie de la classe.

## COMMENT JOUER ?

*26 cartes à danser* offre des possibilités infinies de s'amuser avec la danse ! Vous pouvez piger les cartes au hasard et proposer aux enfants de reproduire la lettre-corps présentée sur chacune d'entre elles ; exécuter chaque activité de danse qu'elles proposent dans l'ordre de l'abécédaire – ou non – ou simplement inviter les enfants à danser librement sur la trame sonore...

Deux volumes du jeu existent pour proposer au total 52 activités de danse uniques!

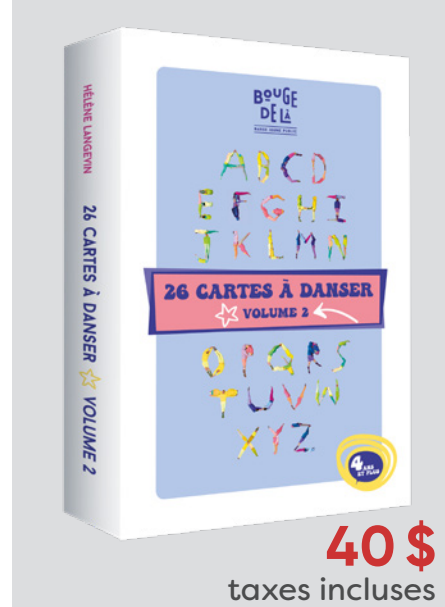
### VOLUME 1



**35 \$**

taxes incluses

### VOLUME 2



**40 \$**

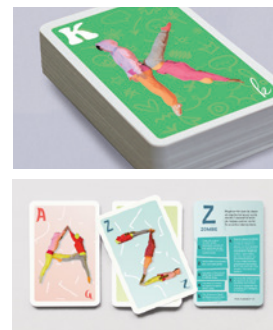
taxes incluses

## OÙ SE PROCURER LE JEU ?

Rendez-vous sur notre boutique : [bougedela.org](http://bougedela.org)

Des frais additionnels de 22 \$ sont à prévoir pour la livraison au Canada.

Deux options de cueillette sans frais sont offertes : au bureau à Montréal ou au théâtre, un jour de représentation.



# BOUGE DE LÀ EN BREF

Fondée en 2000 par la chorégraphe et directrice artistique Hélène Langevin, Bouge de là est l'une des rares compagnies de danse professionnelles du Québec se destinant exclusivement à la création chorégraphique pour le jeune public. Toujours empreintes d'humour et de poésie, ses œuvres captivent : elles intègrent diverses disciplines artistiques comme la vidéo et le théâtre d'ombres ! Peut-être avez-vous déjà assisté à l'une de ses productions précédentes, comme *26 lettres à danser*, *À travers mes yeux*, ou *GLITCH...*

*Un nuage dans mon ventre* est la 10<sup>e</sup> œuvre de Bouge de là.

## MISSION

La mission de Bouge de là est de créer et diffuser des œuvres de danse contemporaine de grande qualité destinées à un jeune public tout en lui offrant une multitude d'activités et d'outils pédagogiques et ludiques pour approfondir la rencontre artistique. La compagnie place l'enfant au cœur de sa démarche en lui procurant un contact bénéfique et heureux avec la danse grâce à des expériences qui interpellent ses sens et qui lui donnent envie de bouger.

Fortement active au Québec et ailleurs au Canada, Bouge de là déploie ses diverses initiatives et actions jusqu'à l'extérieur de nos frontières, offrant ainsi un large rayonnement à la danse. Elle veille aussi à la valorisation, à la pérennité et à l'essor de l'art chorégraphique destiné à l'enfance.

## VISION

Bouge de là souhaite avoir une portée significative et des retombées durables auprès du plus grand nombre d'enfants possible en leur permettant de découvrir la discipline, de s'exprimer par le mouvement et de goûter au plaisir de danser ensemble.

Elle œuvre d'ailleurs activement au développement de l'accessibilité de ses spectacles et de ses actions auprès des enfants.

# ÉQUIPE DE CRÉATION

Direction artistique  
**Hélène Langevin**

Chorégraphie et mise en scène  
**Audrey Bergeron**  
**Hélène Langevin**

Interprétation et création  
**Jessica Gauthier**  
**Liane Thériault**  
**Alex Turcotte**

Doublures ayant participé  
à la création  
**Angélique Delorme**  
**Jérôme Zerges**

Avec la voix de  
**Margot Lasbats**

Équipe de création  
**Marilène Bastien** | Costumes et scénographie  
**Lucie Bazzo et Martin Lepage** | Lumière  
**Marie-Ève Carrière** | Direction des répétitions  
**Bernard Falaise** | Musique  
**Martin Bellemare** | Conseil à la dramaturgie

Équipe de production  
**Geneviève Lessard** | Direction de production  
**Guy Fortin et Zachary Dupuis** | Régie son  
**Martin Lepage** | Direction technique et régie lumière  
**Rachel Réard et Stéphanie Savaria** | Régie lumière

Visuel  
**Julie Parent** | Design graphique  
**Christian Brault et David Wong** | Photographes

Pour toute question à propos du spectacle ou pour  
recevoir nos artistes dans votre classe, communiquez  
avec nous à [info@bougedela.org](mailto:info@bougedela.org).

## [BOUGEDELA.ORG](http://BOUGEDELA.ORG)



Conseil  
des arts  
et des lettres  
du Québec



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts



CONSEIL  
DES ARTS  
DE MONTRÉAL

Montréal

Montréal-Nord  
Montréal

