



COMPAGNIE
LE SOLEIL
DANS
LA NUIT

Création 2023

A TABLE !

Un spectacle vitaminé
à croquer sans modération

SPECTACLE TOUT PUBLIC À PARTIR DE 6 ANS



Être acteur de son alimentation, c'est prendre conscience de la diversité des fruits et légumes, de leur apports, de leur provenance, afin de mettre en place des comportements cohérents pour soi et pour l'environnement.



PRÉSENTATION DE LA COMPAGNIE

Depuis 1999, la compagnie de théâtre Le Soleil dans la Nuit joue les spectacles qu'elle a créés à travers le grand sud-ouest.

Implanté dans le paysage théâtral Bordelais, au plus fort de la saison, la troupe en tournée est composée de 40 comédiens et techniciens tous animés par l'envie de partager le plaisir du théâtre avec les enfants. Dans le réseau des théâtres, des centres culturels mais aussi des municipalités, des bibliothèques ou des comités d'entreprise, la compagnie s'adapte pour jouer partout et pour tous.

Le théâtre est un moment de plaisir et de partage. Il réunit et suscite l'échange en permettant à chacun d'ouvrir son regard sur le monde, de nourrir son imaginaire, de vivre des émotions et d'éveiller son esprit critique. Il est un vecteur important pour le développement de l'enfant.

Loin d'un moment de simple divertissement et d'une consommation rapide, le spectacle vivant que nous proposons et défendons est un outil pédagogique de sensibilisation et d'interpellation.

La compagnie propose en 2023 sa toute dernière création sur le thème de l'alimentation : A table !



NOTE D'INTENTION

La compagnie le Soleil dans la Nuit œuvre depuis 21 ans pour que le spectacle jeune public défende la richesse des expressions et de la créativité. A chaque nouvelle création, nous nous questionnons toujours sur l'enjeu pédagogique de notre propos. Le thème de l'alimentation nous a paru être une problématique essentielle à aborder.

Ce spectacle est donc né d'une réflexion sur l'alimentation et s'est enrichi de plusieurs mois de recherches (livres, films, documentaires etc..) qui nous ont permis d'être au plus près de la réalité de l'industrie agroalimentaire.

Lorsque nous avons entamé l'écriture, il nous paraissait important de s'engager d'un point de vu citoyen afin d'éveiller la conscience collective.

Nous sommes partis du constat que nous ne savons pas toujours ce que nous avons dans nos assiettes et qu'il est primordial d'informer et d'éduquer nos enfants, dès le plus jeune âge à ce qu'ils mangent.

Comment être acteur de son alimentation? Comment sensibiliser les enfants aux problèmes environnementaux que posent l'industrie alimentaire et la consommation de masse ?

Nous avons choisi de raconter le périple des fruits et légumes du champ jusqu'à l'assiette pour identifier des problèmes existants et proposer des solutions concrètes.

Notre parti pris est de raconter cette histoire du point de vue des fruits et légumes, en leur donnant la parole nous les humanisons et permettons aux enfants de s'attacher aux personnages.

Comme nous, ils ont des envies, être cuisinés avec amour pour être savourés.

Comme nous, ils ont des peurs, être préparés par des machines pour finir en plats cuisinés.

Comme nous ils ont des finalités, être appétissant pour les enfants et être bons pour leur santé.



NOTE D'INTENTION

Le personnage principal est un haricot Bio qui se retrouve sans le vouloir dans une cagette de légumes pesticiés dite d'agriculture conventionnelle. En mettant en parallèle ces deux types d'agriculture, nous proposons aux enfants une réflexion sur l'utilisation de produits chimiques ou de produits naturels dans nos champs. La naïveté du personnage d'Harry induit un regard sur le monde qui permet de constater sans juger.

L'histoire est ponctuée d'apartés interactives où le conteur questionne directement les enfants et apporte des précisions sur l'intrigue.

Notre volonté à travers ce spectacle est de défendre des valeurs essentielles telles que la solidarité, l'amour des autres, l'acceptation de soi et le courage.

*" Si chacun apporte une goutte, ensemble on peut remplir un océan.
On a tous un rôle à jouer, maintenant à vous de jouer. "*

INFORMATIONS

- Age : Spectacle tout public à partir de 6 ans
- Durée : 55 minutes
- Création et mise en scène : Sophie DANINO, Nicolas PAYERO, Julien RIVERA
- Costumes : Vincent DUPEYRON
- Décors : Gabin LEBEAU
- Crédit photos : Melvin GEYRE
- Temps d'installation : 1h15



RÉSUMÉ SPECTACLE

Harry, petit haricot Bio, se retrouve sans le vouloir à grandir parmi les fruits et légumes couverts de pesticides. Si différents, ils ont pourtant tous la même peur : finir à l'usine en plat cuisiné. A la quête de ses origines, Harry va questionner la société qui l'entoure. Durant son périple du champ jusqu'à l'assiette, il découvre la face cachée de l'industrie alimentaire. Grâce à l'aide de sa nouvelle amie Passion, Harry pourra-t-il agir pour éviter la fin des haricots ?

LA MISE EN SCÈNE

Côté scénographie, notre décor est composé uniquement d'une vingtaine de cagettes en bois, symbole du marché et des fruits et légumes. Le mouvement des cagettes nous transporte d'une scène à l'autre, d'un univers à l'autre et fait appel à l'imaginaire du spectateur.

Côté costumes, nous avons bien différencié les matières utilisées pour les légumes pesticides versus les légumes bios. Tous les changements de costumes se font à vue, chaque personnage a un accessoire marquant qui le définit et qui permet au public de l'identifier directement.

Côté personnages, nous avons longuement travaillé sur les différentes personnalités des fruits et légumes pour qu'ils soient haut en couleur. Malgré le sérieux du propos, il nous paraît primordial d'utiliser l'humour pour faire passer nos messages.

Le spectacle « A table » est un spectacle joyeux, ludique, musical, pédagogique et interactif.

Spectacle tout public à partir de 6 ans

Durée : 1h

THÈMES DU SPECTACLE

L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

L'ÉPICERIE BIO

Le personnage principal, Harry part retrouver sa famille chez les Bios. Il questionne et découvre le fonctionnement d'une épicerie Bio.

Extrait du spectacle :

« Conteur 1 : Vous savez ce qu'est une épicerie Bio ? (interaction avec les enfants)

Conteur 2 : C'est un lieu où l'on peut trouver des aliments qui viennent de l'agriculture biologique.

Conteur 3 : Des fruits et légumes sans pesticides, sans mauvais produit pour la santé.

Conteur 1 : Par exemple, ici dans une épicerie solidaire, le but c'est de mieux manger pour protéger la planète et respecter la terre.

Conteur 2 : Et dans l'agriculture bio, du champ jusque dans l'assiette tout le monde participe ! »

MANGER LOCAL

Encourager la production de fruits et légumes près de chez soi (producteurs locaux)

Réduire le transport des produits

Diminuer l'empreinte écologique des aliments en limitant les émissions de CO2 (un produit qui parcourt des milliers de kilomètres a forcément un impact sur l'environnement)

Favoriser la qualité alimentaire pour vivre en bonne santé

MANGER DE SAISON

Manger au rythme des quatre saisons est abordé plusieurs fois dans le spectacle et notamment dans une chanson.

Extrait chanson spectacle :

« Chou frisé, oignon, navet, en hiver pour se réchauffer.

En été il fait bon, framboise, cassis et melon.

Patate douce, chou, poton, l'automne c'est la bonne saison.

Au printemps il fait beau, épinards et artichauts ! »

LES PLANTES QUI SOIGNENT

Nous abordons les bienfaits des plantes et des racines pour sensibiliser aux pouvoirs thérapeutiques de nos aliments.

Extrait du spectacle :

En super héros, les aliments surgissent de l'épicerie bio.

« Ginger le Gingembre: Je soigne la gorge !

Moustafa le Curcuma : Je soigne le ventre !

Ginger le Gingembre: Je fais du bien au cœur !

Moustafa le Curcuma : Je protège les cellules !

Ginger le Gingembre: Je guérie le mal de tête !

Ensemble Curcuma + Gingembre: Et ensemble on est les Aliments ! »

THÈMES DU SPECTACLE

L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

JARDINER, FAIRE SON POTAGER

Nous rappelons où poussent les fruits et légumes, nous parlons des différentes façons de les cultiver et sensibilisons sur la notion de la terre et du jardinage. Nous encourageons les enfants à cultiver eux-mêmes leur potager.

LA VARIÉTÉ ALIMENTAIRE

Tous les personnages du spectacle sont des fruits et légumes, nous en jouons 26 différents. Notre volonté est d'en faire découvrir un grand nombre qui sont moins connus ou moins appréciés des enfants.

CUISINER

Durant le spectacle les enfants vont participer à l'élaboration d'une recette.

Extrait du spectacle :

« Mariah l'Avocat : Nous ce qu'on veut c'est être cuisiné à la maison.

Alan la Banane : En soupe !

Mariah l'Avocat : Mijoté!

Alan la Banane : En carpaccio !

Mariah l'Avocat : Roti au four!

Ensemble Alan la Banane et Mariah l'Avocat : Cuisiné avec AMOUR! »

LA BIODIVERSITÉ

Nous abordons la biodiversité dans le spectacle et notamment dans une chanson.

Extrait chanson spectacle :

« Agriculture Biologique, il n'y a rien de plus logique.

Dans le respect de la nature, on préfère la permaculture.

Les coccinelles nous débarrassent, des pucerons qui trépassent.

Les abeilles butinent nos fleurs, et sèment les graines à toutes heures ! »

LE COMPOSTE

Extrait spectacle :

« Harry : Le composte c'est une grande boîte que tu mets dans le jardin qui est remplie de terre et de vers. Là où j'ai grandi, y'a pas de poubelles, rien ne se perd. Quand les

légumes meurent on leur donne une seconde vie en les mettant dans le compost.

Passion : Une seconde vie ?

Harry : Oui quand les fruits et légumes moisissent, les petits vers qui sont dans le compost les transforment en super vitamines et on les remet dans les champs pour nourrir les prochains fruits et légumes ! »

THÈMES DU SPECTACLE

LES LÉGUMES ET FRUITS COUVERTS DE PESTICIDES

LES PESTICIDES : FONGICIDES, HERBICIDES, INSECTICIDES

On insiste sur les différences entre légumes bio et ceux couverts de pesticides. Ces derniers se brumisent constamment de poison durant l'histoire avec des brumisateurs de poche. Ces personnages sont décalés et superficiels.

Extrait du spectacle :

« Jean-Claude Concombre : ça ? c'est des pesticides enfin ! C'est un cocktail incroyable composé d'insecticide, d'herbicide et de fongicide !

Harry : Fongi quoi ?

Jean-Claude Concombre : Fongicide c'est du poison qui tue les champignons, l'insecticide ça tue les insectes et herbicide ça tue les mauvaises herbes. Tu ne connais pas le Glyphosate ?

Harry : Non. Pourquoi vous prenez ça ?

Jean-Claude Concombre : Mais t'es vraiment dans les choux mon ptit ! Pour être plus grand, plus fort, plus beau, pour pas être malade et pour vivre plus longtemps. C'est magique. »

LES ORGANISMES GÉNÉTIQUEMENT MODIFIÉS

On dénonce l'utilisation des OGM à travers notre personnage Brice le Maïs qui est un monstre déguisé en légume. Il intervient lors de la mise en rayon des légumes au supermarché et vente les faux mérites des légumes les plus pesticiés.

LE VOYAGE DES ALIMENTS DU CHAMP À L'ASSIETTE

On voit la cagette dans laquelle se trouve Harry voyager pendant des semaines en bateau, en avion, en camion et en train. Il fait le tour du monde avant d'arriver au supermarché.

Extrait du spectacle :

« Kiwi Néo Zélandais : J'ai parcouru 19 000Km, j'ai fait le tour de la planète pour toi, pour toi, pour toi. Achetez-moi ! (En chantant)

Kiwi des Landes : Arrête de te la péter, je suis Kiwi aussi, je viens de Dax et je suis plein de vitamine C. Achetez-moi !

Alan la Banane : Moi j'ai fait Cameroun-Canada, Canada-Brésil, Brésil-Russie, Russie-Australie et Australie-Bordeaux. La routine quoi ! »

MALBOUFFE, USINES ET PLATS CUISINÉS

Seul un personnage est un être humain, on l'appelle Blouse Blanche. Il travaille à l'usine et fait des gestes robotiques devant sa machine. Durant l'histoire, les fruits et légumes font souvent allusion à leur cauchemar ultime : finir à l'usine en plat cuisiné. Harry devra mener un commando pour tenter de sauver ses amis capturés.

Extrait du spectacle :

« Alan la Banane : L'usine c'est le cauchemar de tous les fruits et légumes !

Mariah l'Avocat : Ils t'emmènent sur un tapis roulant...

Alan la Banane : T'es mélangé à des trucs dégoutants.

Mariah l'Avocat : Colorants!

Alan la Banane : Conservateurs!

Mariah l'Avocat : Additifs!

Alan la Banane : Mixé, broyé!

Mariah l'Avocat : Regarde Agathe la tomate elle a fini en ketchup ! »

THÈMES DU SPECTACLE

LES LÉGUMES ET FRUITS COUVERTS DE PESTICIDES

PROCESSUS DE MATURATION

Extrait du spectacle :

« Mariah l'Avocat : Waouh ! T'as une peau magnifique !

Alan la Banane : UV, UV, UV chérie. Et beaucoup de bateau ! Non mais ce trajet !!!

Je peux te dire que j'ai eu le temps de mûrir. J'ai rien vu venir ! On m'a décroché du bananier, emballé, j'étais tout vert. Même pas le temps de faire ma valise que j'étais déjà dans la cale du bateau !

Mariah l'Avocat : Moi dans le bateau ils m'ont mis la clim....

Alan la Banane : Sérieux ?

Mariah l'Avocat : Ouais pépère tranquille dans le frigo à 6 degrés pendant 20 jours.

Alan la Banane : Perso, je me conserve mieux à 13 degrés sinon je suis tout mou.

En tout cas t'as super bonne mine comment tu fais ?

Mariah l'Avocat : Je bois beaucoup, beaucoup d'eau. Hy-dra-ta-tion chérie ! On m'a fait une piqûre dans chaque paumette. Un petit coup d'éthylène et j'ai mûrie, grandie d'un coup. T'as vu ma peau, MARRON, je suis toute molle, prête pour le guacamole! »

LES ÉLEVAGES HORS SOL

Pour répondre à la demande des consommateurs, l'élevage a dû changer.

Son objectif :

produire toujours plus, plus rapidement et à un moindre coût.

Extrait du spectacle :

« Hercule Poireau : T'as devant toi le premier poireau hors sol mon gars !

Harry : C'est quoi hors sol ?

Hercule Poireau : Je n'ai jamais vu la terre, j'ai grandi dans la laine de roche.

Harry : Laine de quoi ?

Hercule Poireau : C'est comme du coton qu'on remplit d'engrais et d'eau au goutte à goutte toute la journée !

Harry : Moi j'ai grandi dans la terre, c'est génial la terre, c'est rempli d'insectes, de vers de terre et de vitamines. J'ai grandi grâce à la pluie et au soleil aussi !

Hercule Poireau : Le soleil ! T'as déjà vu le soleil ? La chance ! Moi j'ai poussé avec des lampes chauffantes. »

LES AXES PÉDAGOGIQUES

OBJECTIFS DU SPECTACLE

- Être acteur de son alimentation, avoir conscience des bonnes pratiques alimentaires
- Parler de la variété des fruits et légumes, connaître leurs provenances, leurs vertus et à quelle saison ils poussent.
- Être acteur de son alimentation, avoir conscience des bonnes pratiques alimentaires
- Parler de la variété des fruits et légumes connaître leurs provenances, leurs vertus et à quelle saison ils poussent.

PISTES D'ACTIVITÉS POUR PRÉPARE LA VENUE AU SPECTACLE

Qu'est-ce que l'agriculture biologique, la permaculture, le composte ?

Qu'est-ce que les pesticides ? (fongicides, herbicides, insecticides)

Qu'est-ce que les OGM ?

Qu'est-ce que les alicaments ?

S'informer des vertus des plantes qu'on mange.

PISTES D'ACTIVITÉS POUR L'APRÈS-SPECTACLE

LA DÉCOUVERTE DES FRUITS ET LÉGUMES :

- Lister et décrire des fruits et légumes connus.
- Identifier les fruits et légumes présents dans le spectacle connus et moins connus :

Harry le Haricot

Passion le fruit de la Passion

Hercule Poireau

Mariah l'Avocat

Grand Chou

La tomate

Brice le Maïs

Alan la Banane

Le champignon

Le raisin

Jean-Claude Concombre

Kiwi

Pomme

Ginger le Gingembre

Moustafa le Curcuma

- Quel est ton personnage préféré ? et pourquoi ?
- Échanger sur les fruits et légumes qu'on aime ou pas en justifiant ses préférences (aspect, couleur, goût, crus, cuis, chauds, froids...).
- Faire un défilé des fruits et légumes, chaque enfant doit défendre le bien fait d'un fruit ou légume, trouver des voix à chaque personnage.
- Détailler les étapes de voyage d'Harry du champ jusqu'à l'assiette. (le champ, la cagette en camion, bateau, avion, train, arrivé au supermarché, mise en rayon, l'épicerie bio, l'usine, le repas du technicien...)
- Atelier d'observation des étiquettes, comment lire la provenance des fruits et légumes.
- Visiter un marché et réaliser une enquête auprès des primeurs sur la saisonnalité des fruits et légumes.

LES AXES PÉDAGOGIQUES

COMMENT CUISINER

- Faire découvrir quelques recettes pour manger ces fruits et légumes (ratatouille, salade de fruits etc..)
- Réfléchir aux différentes façons de cuisiner (manger cru, cuit, carpaccio, rôti, mijoté, en soupe etc...), quels ustensiles on utilise ?
- Chercher des recettes pour chaque saison utilisant les fruits et légumes saisonniers.
- Classer les aliments selon les 4 saveurs (acide, amer, sucré, salé).

COMMENT JARDINER

- Faire la liste des différences entre agriculture biologique et agriculture dites classique.
- Dessiner les différentes étapes de Harry en train de pousser (de la graine à la récolte).
- Atelier jardinage dans la classe. Chacun est muni d'une graine, de terre et d'un pot. Il doit planter la graine et l'arroser régulièrement et voir la plante pousser.
- Comment cultiver son potager ?

CONTACT

<https://www.youtube.com/watch?v=bzP0-ig4G8U>



Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter :

23 rue du Fleuve - 33310 LORMONT
05 56 43 00 00 - cie.soleil.nuit@gmail.com
soleilnuit.org

