



Motus

# Nombriil

Idée originale

**Jean Cummings et Hélène Ducharme**

Mise en scène

**Sylvain Massé**

Cahier  
d'accompagnement

# Motus



## Le Théâtre Motus

---

Fondé au début de ce millénaire, le Théâtre Motus crée des spectacles qui unissent le théâtre d'ombres en couleurs, la marionnette, le jeu de comédien et la musique, afin de donner vie à des créations originales majoritairement destinées au jeune public. Récipiendaire de nombreux prix et nominations, la compagnie a déjà donné plus de 1 300 représentations de ses neuf créations au Canada, aux États-Unis, en Espagne, en France, en Grèce, au Mali et au Mexique.

Le Théâtre Motus, un théâtre qui bouge vite, à suivre d'un bon pas!

## Nombril

---

Idée originale : Jean Cummings et Hélène Ducharme

Scénario et adaptation : Hélène Ducharme

Mise en scène : Sylvain Massé

Scénographie et marionnettes : Jean Cummings

Musique originale : Michel Montreuil

Éclairages : Michel St-Amand

Costumes : Isabelle Chrétien

Réalisation des marionnettes : Jean Cummings, Sylvain Racine et Claude Rodrigue

Réalisation des décors : ACME services scéniques

Interprètes: Paola Huitrón et David Magny

Le Théâtre Motus a bénéficié d'une résidence au Théâtre de la Ville pour la création de son spectacle Nombril.



## *Nombril*

*Nombril* c'est ce petit point qui nous relie à cette autre vie...  
celle d'avant. Quand deux cœurs battaient dans un même corps  
et que nous nagions dans la création de notre monde.  
Lorsque nous étions le nombril du monde.

*Nombril* c'est un spectacle d'ombres en couleurs,  
de comédiens aux corps transparents  
et de marionnettes fascinantes  
dans un univers musical enveloppant.

Nous vous proposons un voyage  
à l'intérieur du spectacle *Nombril*,  
à la naissance des émotions,  
tout au fond où le dragon fait rage  
et où l'amour crée la vie.  
Laissez-vous guider aux travers des différentes activités  
proposées et découvrez le dedans sous tous ses sens.

*Qu'est-ce que toutes ces couleurs font devant moi ?  
Je vois ! Mes yeux s'ouvrent, je vois !  
Des mains, mon pouce miam !... mes pieds...  
miam miam c'est salé ! À moi le monde, je vais l'explorer.  
Regardez-moi ! Papa ! Maman ! Je suis le centre de l'univers !*

Pour créer l'histoire de *Nombril* nous avons choisi, comme point de départ, le ventre.  
De ce grand thème est né plein d'idées parmi lesquelles nous avons choisi celles-ci :

## L'attente



Dès nos premières secondes de vie et parfois même bien avant, nous sommes attendus. Par une maman, par un papa. Ils pensent à nous avant que notre cœur se mette à battre, avant que nos petits bras se tendent vers eux. Avant ce contact extérieur, il y a celui qui se trouve à l'intérieur, dans le ventre de maman. Ce lieu est rempli de mystères, de beautés et de questions qui sont encore sans réponses malgré notre monde moderne. D'où je viens ? Comment fabrique-t-on les bébés ? À quoi est-ce que je rêvais dans le ventre de maman ? Il y a le ventre de maman, mais il y a aussi le ventre de papa, plein lui aussi d'émotions. Sa présence est essentielle, même si elle ne fait pas partie du monde utérin. Le contact avec l'intérieur fascine les parents, les bouleverse même, parce qu'ils se sentent dépassés face à toute cette force vitale.



## La création du monde



Comment est-ce que je me suis créé? Comment le monde s'est-il créé? Ces questions se ressemblent non? Elles ont aussi des réponses semblables. Pour notre équipe, ces ressemblances entre la création du monde et celui du bébé dans le ventre de la mère se sont transformées en une belle aventure d'ombres en couleurs.

*« Deux crevettes nagent dans un monde aquatique très vaste comme le minuscule bébé dès les premières semaines de vie. Des méduses valsent au rythme d'une respiration et créent ainsi des rideaux de bulles d'air. C'est la danse gracieuse de l'oxygène et de l'eau, sources de vie. Un long serpent rouge tel un long cordon ombilical, vient y jouer à cache-cache. Tout respire l'harmonie. »*

## Le regard intérieur



Avant que ma bouche ne parle, mon corps, lui, parlait déjà beaucoup... Mes jambes qui dansent de joie, mes poings qui frappent de colère, mon nez qui renifle sa peine, mon nombril qui crie « Moi! Moi! Moi! » et au fond de moi, derrière cette peau et ces muscles il y a des bruits, « ça Brrrrr! Et ça glougloute, ça chauffe et ça pince, ça respire, ça circule et ça coule tout seul. » C'est **mon dragon intérieur** qui berce ou qui brasse toutes mes émotions. Il est ma force, à la fois destructrice et créatrice, celle que je dois apprendre à maîtriser.

## Nombri!

*C'est mon histoire à moi! Je suis déjà là, au complet mais pas encore assez complet pour sortir au dehors. Mais je suis tout là, quand même. Bonjour papa! Je te reconnais par tes mains chaudes et tremblantes d'excitation, de nervosité, d'angoisse. Comme si je n'étais pas assez grand pour comprendre ces choses-là. J'entends tout, je sens tout. Le cœur de maman qui bat plus vite. Il s'en fait tellement ce petit corps de maman. Pompe pour deux, souffle pour deux, mange pour deux, vit pour nous deux. Je sens tous ces frémissements-là jusqu'aux papillons dans le ventre de papa.*

*Je suis chanceux. J'ai deux cœurs pour moi tout seul. Deux cœurs qui battent la chamade quand ils entendent le mien. Quatre yeux qui s'emplissent de larmes quand ils voient mon petit pied qui se montre le gros orteil. Des bras qui frissonnent quand ma petite tête se pointe le bout du nez. Je suis heureux parce que je suis attendu. De l'autre côté, deux vies sont en suspens, elles attendent le grand moment.*

4



## Lecture et échange

### D'OÙ JE VIENS ?

À travers les images d'un livre sur le thème de la naissance et de la création du monde, échanger avec l'enfant sur la vie à l'intérieur du ventre de maman.

#### Pistes à explorer

Comment le monde est-il venu au monde?

Où est-ce que j'étais avant d'être dans le ventre de maman?

Qu'est-ce que je faisais dans le ventre de maman?



## Relaxation sur de la musique

### JE VIENS DU DEDANS

Sur une musique choisie, demander à l'enfant de s'étendre sur un petit tapis et de respirer calmement au son de la musique.



Demander à l'enfant de s'imaginer à l'intérieur du ventre de maman.

D'abord un tout petit fœtus dans un ventre immense. Librement, permettre à l'enfant de bouger comme il veut sur son tapis. Lui proposer des pistes d'exploration.

Qu'est-ce que tu entendais dans le ventre de maman ? Son cœur, sa respiration, sa digestion, sa voix?

Qu'est-ce que tu faisais dans le ventre de maman? Peut-être que tu suçais ton pouce?

Peut-être que tu dormais, que tu nageais, que tu dansais?

Comment est-ce que tu mangeais? Par la bouche, par le nombril?

Est-ce que tu jouais avec le cordon ombilical? À quoi jouais-tu? À la corde à danser?

Est-ce que tu donnais de petits coups? De grands coups? Grimpais-tu dans ses côtes?

Étais-tu un bébé actif ou tranquille? Et ta maman?

Imagine que ta maman se berce, qu'elle nage, qu'elle court, qu'elle saute à la corde.

Est-ce que tu aimais te faire brasser de la sorte, ou préférerais-tu te laisser bercer au son de sa voix douce?

Imagine la chanson de maman... fredonne-la doucement avec elle maintenant.

## Dessin

### DANS LE VENTRE DE MAMAN

Suite au jeu de relaxation, demander à l'enfant de se dessiner en mouvement dans le ventre de sa maman.

(voir la feuille no 1)



## Échange

### JE SUIS UN CORPS QUE L'ON VOIT DE L'EXTÉRIEUR

En grand groupe,  
assis en cercle

Demander à chaque enfant de nommer une partie du corps (intérieure ou extérieure). Il faut faire au moins trois tours de cercle et aucune partie du corps ne doit être nommée deux fois. Laisser l'enfant libre de nommer ce qu'il croit être une partie de son corps.

## Jeu

### VOICI MON CORPS

En diade  
(deux par deux)

Le premier enfant pointe une partie de son corps avec son index et nomme une autre partie du corps différente de celle qu'il pointe. Le deuxième enfant pointe la partie du corps nommée et nomme la partie pointée. Échanger les rôles au bout d'un moment.

Exemple

Enfant A : Voici ma main (il pointe son nombril)

Enfant B : Voici mon nombril (il pointe sa main)

## Dessin

### COMME JE SUIS

Individuellement

Librement, demander à l'enfant de se dessiner (intérieur et extérieur) tel qu'il se perçoit ou s' imagine.

*Je suis si bien ici. Je nage dans le bonheur. Je vis dans un monde aquatique,  
d'impressions et d'imagination. Je suis fait de mille morceaux de vie et je passe mes journées à venir au monde.*



*Qu'est-ce que c'est que ce bruit?  
J'ai peur. Qui fait tous ces bruits?  
Mon ventre! Ça vient de mon ventre! Quelle  
drôle de musique.  
C'est amusant, ça chatouille,  
ça bouge! Ça burp! Ça brrr,  
ça glougloute, ça proooooouut!  
Je ne me sens pas bien. J'ai mal... au cœur...  
au ventre... partout.  
Ça pèse, ça se comprime, ça bouge. Ça fait  
toutes sortes de bruits  
là-dedans.*



## Lecture et échange

### QU'EST-CE QUI SE PASSE À L'INTÉRIEUR DE MOI?

À l'aide des images d'un livre, animer une discussion autour des organes et des émotions, des bruits et sensations ressenties à l'intérieur du corps.

### PISTES À EXPLORER

Qu'est-ce que j'entends à l'intérieur de mon corps? Fais le son.

Qu'est-ce que je ressens? Des boules, des vibrations, des pincements?

J'ai mal au ventre... quand... je suis excité avant d'aller à la fête de mon ami, j'ai trop mangé, j'ai peur d'aller dans le sous-sol, maman ou papa me chicane...

J'ai mal au cœur... quand... je m'ennuie de maman, mon ami m'a fait de la peine, je suis fâché contre ma grande sœur...



## Jeu

### LE THÉÂTRE D'OMBRES

Dans le spectacle *Nombril*, notre écran de projection pour la scène d'ombres est fabriqué à partir d'un dôme de plexiglas recouvert de lycra. Vous pouvez, vous aussi, réaliser un théâtre d'ombres dans votre local. C'est simple ! Vous n'avez qu'à suspendre un vieux drap de couleur pâle et l'éclairer à l'aide d'une lampe de bureau munie d'une ampoule de type halogène ou traditionnel. Il ne vous reste plus qu'à faire bouger un objet, des mains ou votre corps tout entier entre la lampe et l'écran !

## Bricolage

### PLAN DE CONSTRUCTION DU PERSONNAGE

Fabriquer une marionnette d'ombres. Pour cela il faut :

- Le personnage à découper sur les feuilles no 2 et 3
- Des attaches parisiennes
- Un poinçon
- Des acétates de couleurs variées
- Des ciseaux
- Un goujon de bois ou une baguette chinoise
- Du papier collant



Découper le personnage. À l'aide du poinçon perforer les points noirs. Superposer les trous et insérer les attaches parisiennes. À l'aide des acétates de couleurs, fabriquer des vêtements au personnage et les coller par-dessus son corps. Fixer le goujon ou la baguette à l'arrière de la marionnette.

Vous avez maintenant une marionnette à la fois d'ombres noires et de couleurs.

## Lecture échange et activités



### LES CINQ SENS

Bien entendu, le spectacle aborde le toucher, le goûter, l'ouïe, la vue et l'odorat. Il existe toutes sortes de livres qui traitent des cinq sens. En voici quelques-uns qui sauront vous guider.

#### À LIRE ...

THÈME : Les cinq sens  
Collectifs d'auteurs  
Collection *Mes premières découvertes*  
Éditions Gallimard

#### TITRE :

<i>LES CINQ SENS</i>	no 188
<i>LE GOÛT</i>	no 54
<i>LA VUE</i>	no 49
<i>L'OUÏE</i>	no 35
<i>LE TOUCHER</i>	no 29
<i>L'ODORAT</i>	no 21

## Échange après *Nombri*

8



À la suite de la représentation théâtrale, il est important de permettre à l'enfant d'exprimer ses impressions et ses questionnements sur le spectacle. D'autant plus que *Nombri* est un spectacle d'images, sans paroles, il faut laisser savoir à l'enfant qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses quant au sens du spectacle. Chacun se bâtit sa propre histoire.

### Pistes d'échanges en lien avec le spectacle.

Au début : Qu'est-ce qu'il y avait dans le ventre de la maman? du papa?

En ombres : Dans l'eau, le bébé se forme tranquillement. Que représentaient les crevettes, les méduses, le serpent, le dragon, la baleine?

La «construction» du bébé : Quels membres du corps du bébé as-tu vus ? Qu'est-ce que les membres du bébé faisaient? Les jambes, le torse, les bras, la tête, le nez, la bouche, les yeux?

Dans le ventre du bébé : Qu'est-ce qu'il y avait dans le ventre du bébé? Des organes? Lesquels? Un bébé, un dragon? Est-ce qu'il y a un dragon dans ton ventre? Est-ce qu'il est le porteur de tes secrets? Secrets heureux ou moins heureux? Tristesse, colère, rage, déception, questionnement?

### Jeu

En grand groupe,  
assis en cercle.

#### MON CORPS EXPRIME DES ÉMOTIONS

##### Préparation

À l'aide de la feuille no 4, chercher avec les enfants les différentes émotions qu'expriment les visages.

Découper les visages et disposer-les dans un sac ou un panier.

Préparer des bouts de papiers sur lesquels vous aurez inscrit le nom des membres du corps humain (pied, jambe, tête, yeux etc.) puis insérer-les dans un deuxième sac ou panier.

##### Déroulement

Demander à un enfant de piger une partie du corps et une émotion. L'enfant va au centre du cercle et exprime l'émotion avec la partie du corps qu'il a pigée. (une jambe joyeuse, une main impatiente). Le restant du groupe essaie de deviner l'émotion.

### Dessins

Individuellement

#### MON CORPS DE L'INTÉRIEUR

À l'aide de la feuille no5, l'enfant colorie et nomme les organes du personnage.

#### COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI

L'enfant colorie son dragon intérieur avec les couleurs qui ressemblent à son humeur du moment. (feuille no 6) Il découpe le ventre du dragon, dessine à l'endos un secret, colle le ventre sur le dragon en prenant bien soin de cacher son secret. Finalement, l'enfant colorie le devant du ventre de la couleur de son secret.



*Avoir du cœur au ventre (avoir du courage)*

*Avoir l'estomac dans les talons (avoir faim)*

*Avoir des papillons dans le ventre (être excité)*

*Avoir une tempête dans le ventre  
(être bouleversé)*

**Ventre affamé n'a point d'oreilles  
(quand on a faim on n'entend plus rien)**

**Avoir les yeux plus grands que la panse  
(Imaginer que l'on a plus faim que réellement)**

**Ventre gavé ne cherche pas querelles  
(quand on a bien mangé on ne pense  
plus à se battre)**

**En petit ventre gros cœur  
(ceux qui mangent peu sont généreux)**

**Ventre pointu n'a jamais porté chapeau.  
(Une femme enceinte dont le ventre  
pointe aura une fille)**

*Se mettre à plat ventre devant quelqu'un  
(se soumettre à quelqu'un)*

**Courir ventre à terre  
(courir rapidement)**

**Avoir l'estomac à l'envers**

**Avoir des brûlements d'estomac**

Si on te dévisse le nombril, les deux fesses vont te tomber

Bedaine, bedon, bide, bidon, brioche, panse

**GARGUILLEMENTS, GARGOUILLIS, BORBORYGMES, GLOUGLOU, FLATUOSITÉ**



Thème : LA CRÉATION ET LA NAISSANCE

Titre : *Naître*

Photographies : Lennart Nilsson

Édition : Hachette

Titre : *Deux sacrés grumeaux d'étoiles*

Auteur : Albert Jacquard

Édition : La Nacelle

Titre : *Le livre de tous les bébés*

Auteurs : Janet et Allan Ahlberg

Édition : Gallimard

Titre : *Et dedans il a...*

Auteure : Jeanne Ashbé

Édition : École des Loisirs

Collection : Pastel

Titre : *Le merveilleux voyage à travers la nuit*

Auteur : Helme Heine

Édition : École des loisirs

Collection : lutin poche

Titre : *Samedi au paradis*

Auteur: Helme, Heine

Édition : Gallimard

Collection : Folio Benjamin

Thème : LE CORPS

Titre : *J'observe le corps humain*

Auteur : Claude De la Fosse

Édition : Gallimard jeunesse

Collection : Mes premières découvertes/  
j'observe

Titre : *Voler, sauter, ramper*

Collectifs d'auteurs

Édition : Gallimard jeunesse

Collection :

Mes premières découvertes/la nature

THÈME : Les émotions

Titre : *Venir au monde*

Auteure : Marie-Francine Hébert

Édition : La courte échelle

Titre : *Le corps humain 1 et 2*

Auteure : Claire Rayner

Édition : Seuil

Titre : *Vive mon corps*

Auteure : Marie-Francine Hébert

Édition : La courte échelle

Thème : LES ÉMOTIONS

Titre : *Sentiments*

Auteure : Véronique Fleurquin

Édition : Syros

Collection : Les petits carnets

Titre : *Peurs*

Auteure : Jo Hoestlandt

Édition : Syros

Collection : Les petits carnets

Titre : *Rouge timide*

Auteur : Gilles Tibo

Édition : Soulières

Collection : Ma petite vache a mal aux pattes

Titre : *Moi, j' préfère mon père!*

Auteure : Hélène Savard-Huot

Édition : Caméléon

Collection : Bébé caméléon

À ÉCOUTER :

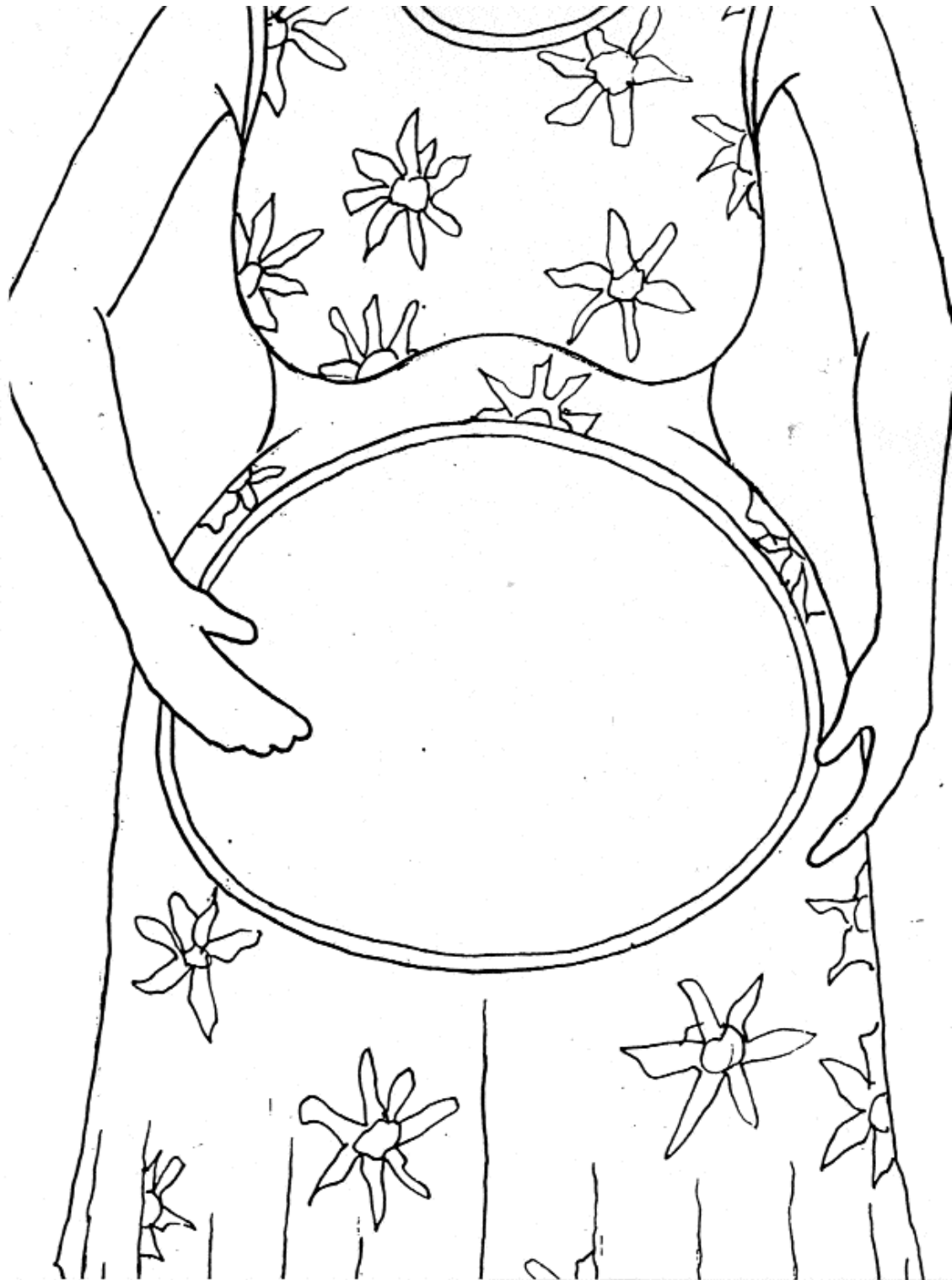
Enya

Claire Pelletier

Loreena McKenitt

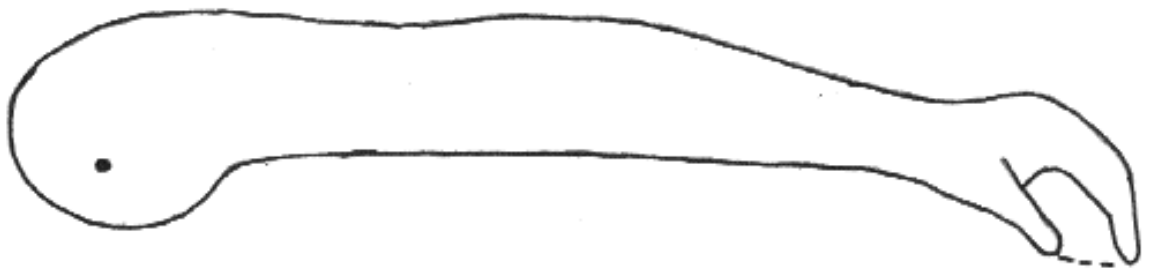
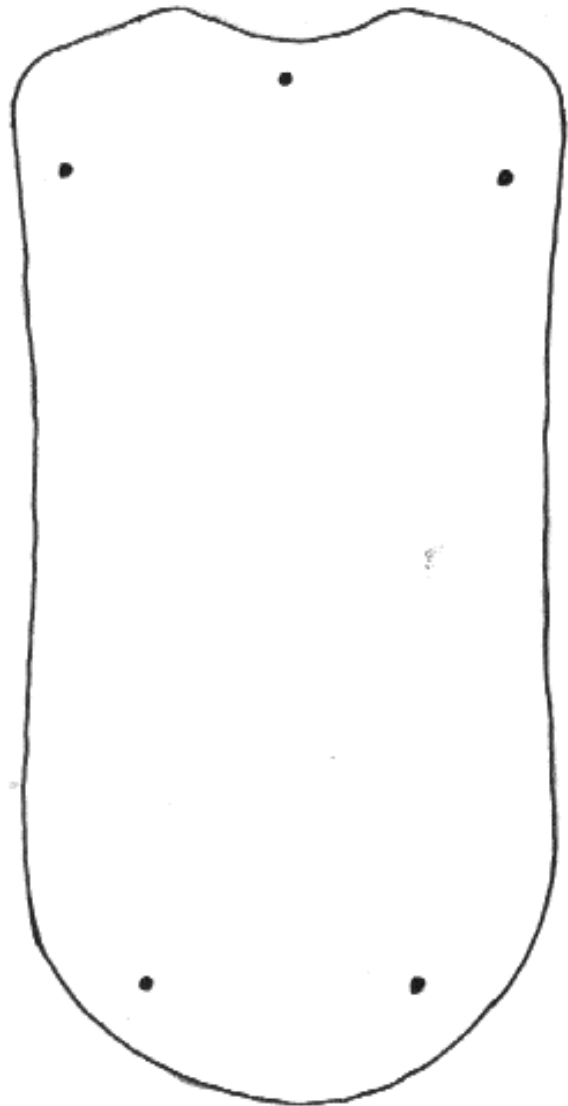
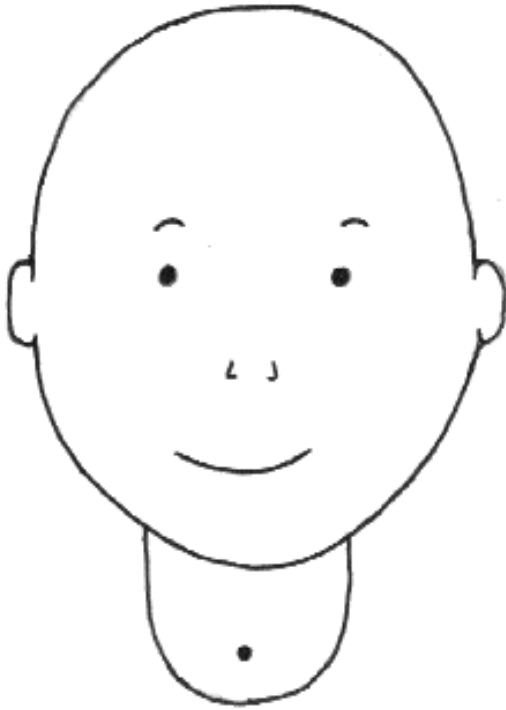
La musique du spectacle *Nombri!* est disponible sur demande.

N° 1



Dessin : Sylvain Racine

N° 2

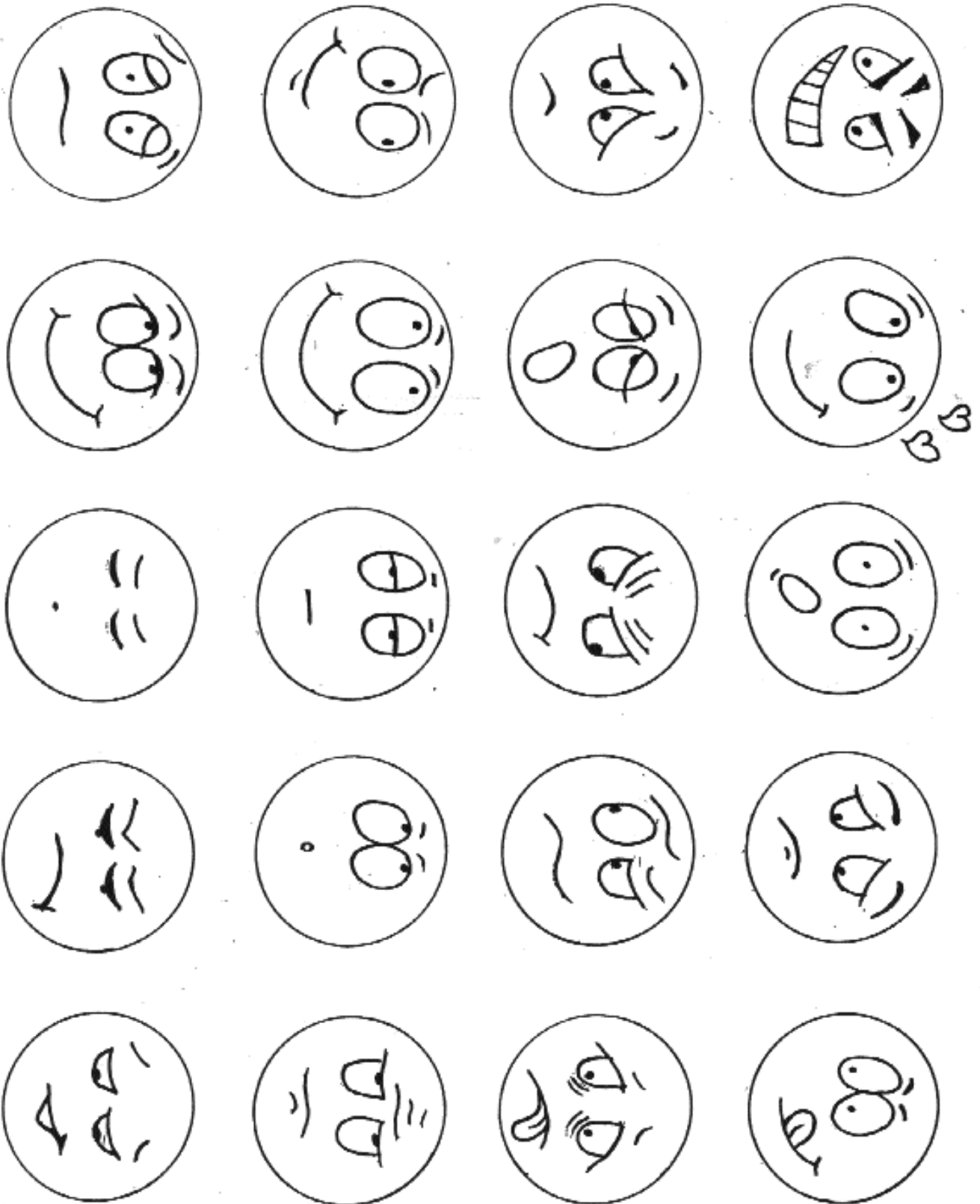


Dessin : Sylvain Racine

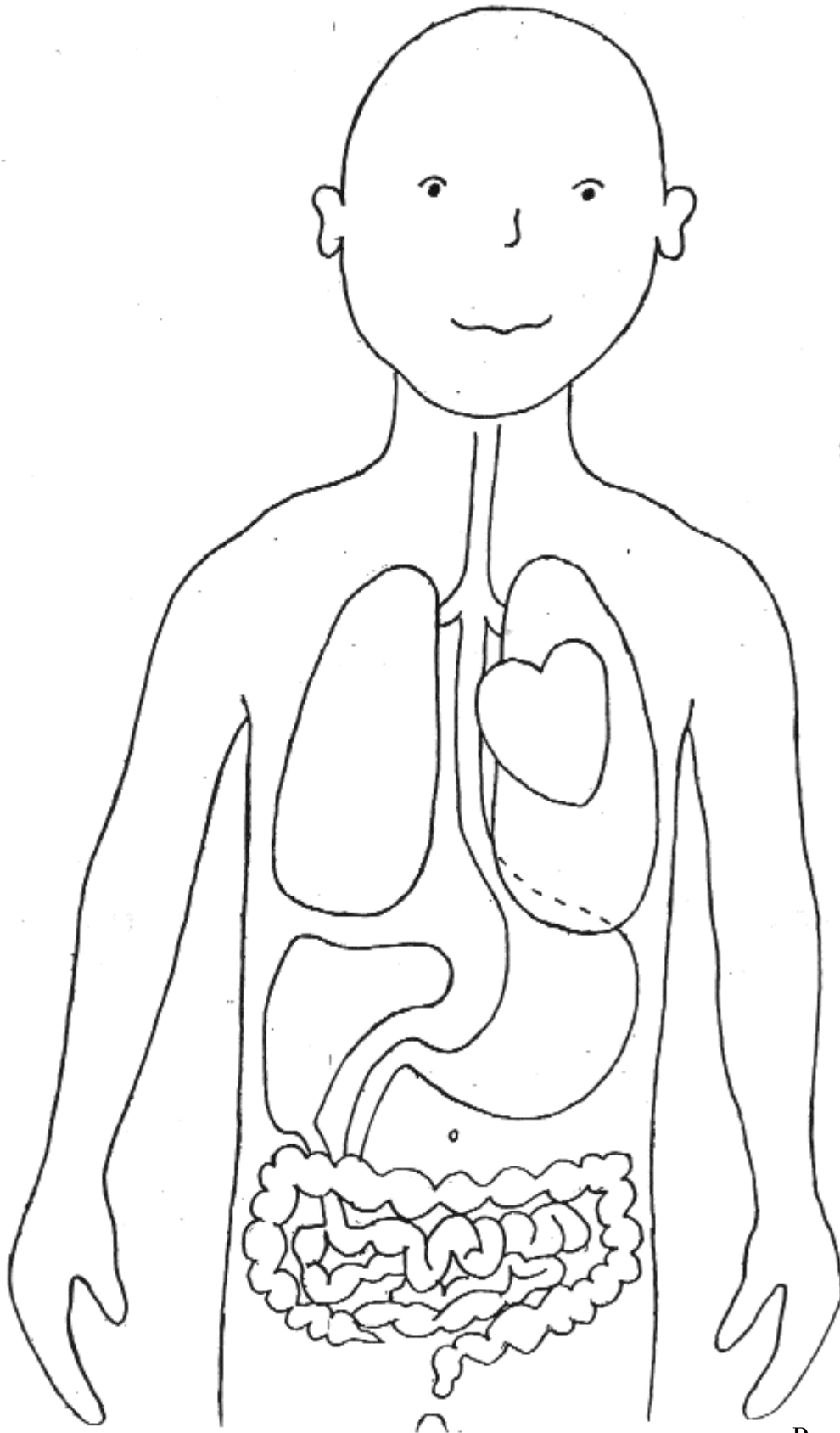
N° 3



Dessin : Sylvain Racine



N° 5



Dessin : Sylvain Racine

N° 6



Dessin : Sylvain Racine

Ce document d'accompagnement a été réalisé par Hélène Ducharme en collaboration avec Martine Archambault pour le Théâtre Motus

Dessins : Sylvain Racine  
Révision linguistique : Christine Guilledroit  
Mise en page : Isabelle Piché



## **Théâtre Motus**

)- (rue ?jYfI – \*( \* Longueuil (Québec) J4H 3H6

tél. (450) 616-1427

[info@theatremotus.com](mailto:info@theatremotus.com)

[www.theatremotus.com](http://www.theatremotus.com)

Le Théâtre Motus remercie  
le Centre National des Arts d'Ottawa et  
Jean-Pierre Charbonneau, député de Borduas  
pour leur participation financière à la réalisation de ce document

