



La Fougueuse Compagnie  
présente

# SOUS MES PAUPIÈRES

Un spectacle musical et chorégraphique

Une création pour les enfants à partir de 2 ans

Réalisé et interprété  
par Isadora Sanchez et Joanna Raison.

# Synopsis

Deux jeunes sœurs espiègles refusent de dormir. Jeux de cache-cache, danses de la nuit, berceuses et bidouilles s'organisent dans un dédale fait d'ombres et d'illusions.

Nous voici transportés entre rêves et réalité, au cœur des petites et des grandes peurs qui transforment à foison la raison et débrident l'imagination.

Danse, musique et chant servent le propos pour partager les questionnements et illusions de la nuit.



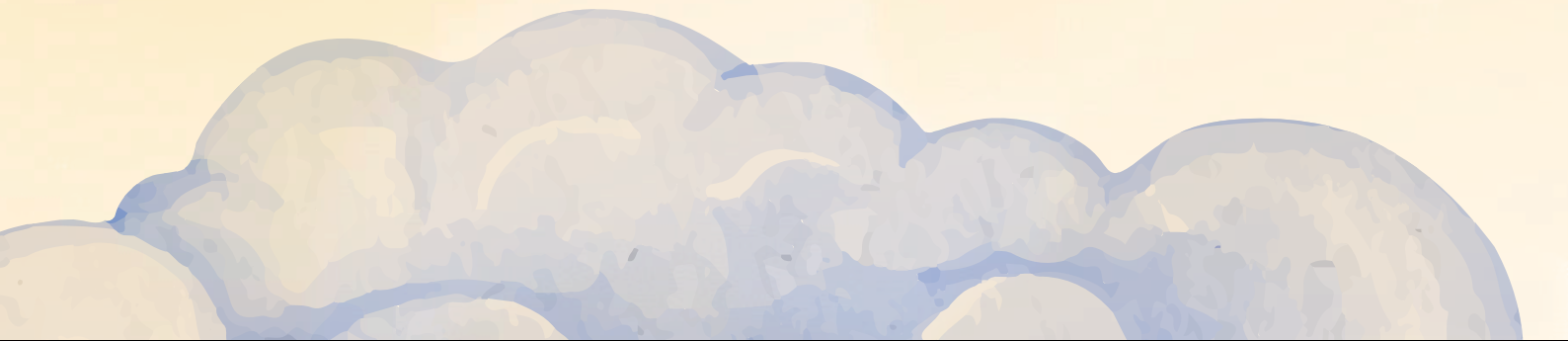
Création 2025 d'une durée de 30 minutes

# Note d'intention

La pièce est portée par deux personnages : des sœurs coquines et malicieuses qui déploient au fil du spectacle bon nombre d'idées saugrenues pour s'amuser de la nuit et lutter contre leurs peurs.

Dans ce voyage nocturne, elles naviguent dans un univers onirique, étrange et fantasque.

Lorsque la pénombre ne permet pas de voir clairement et que les choses se confondent, jouer est le seul moyen d'avancer dans cette nuit sans fin.



# Un spectacle musical et chorégraphique

Ce projet est empreint de nos différentes pratiques artistiques : musique, chant, danse contemporaine, théâtre et manipulation d'objets.

## LA MUSIQUE :

**Elle occupe une place centrale dans le spectacle et participe à part entière à l'action qui s'y déroule.**

Ce spectacle est l'occasion pour les enfants de découvrir la diversité des instruments : le ukulélé qui accompagne le chant mais aussi le violon. Autant de moments musicaux qui viennent développer l'univers de la pièce.

Les morceaux proviennent tantôt de la bande-son enregistrée, tantôt joués en direct (en acoustique). Les deux sont par moments mêlés. Les enfants peuvent ainsi accéder à une variété d'ambiances sonores aux couleurs variées. Certains textes et morceaux joués en live pendant le spectacle sont des compositions de Joanna Raison et Isadora Sanchez.

## LA DANSE :

**La présence de la danse dans ce projet apporte une richesse particulière, à la fois sur le plan artistique, sensori-moteur et émotionnel.**

### Un langage universel et accessible

Le mouvement dansé est naturel, il s'agit d'un langage universel et accessible à tous et particulièrement aux enfants qui investissent le corps avec passion et détermination.

Pour les enfants et surtout les plus jeunes, elle permet de comprendre une histoire, une émotion ou une situation sans nécessairement maîtriser le langage verbal. Les gestes, les rythmes et les déplacements deviennent un moyen de communication immédiat et inclusif.

### Une stimulation de l'imaginaire

La danse invite à rêver et à interpréter. Les mouvements suggèrent des personnages, des paysages ou des émotions, laissant à l'enfant la liberté de projeter son propre imaginaire. Elle nourrit la créativité et encourage la capacité à inventer, à imiter, participant ainsi au développement moteur et cognitif de l'enfant.

### Un soutien au développement global de l'enfant

Observer ou pratiquer la danse aide l'enfant à développer :

- la conscience du corps et de l'espace
- la coordination et la motricité
- la perception du rythme et du temps
- l'attention et la mémoire

Même en temps que spectateur, l'enfant apprend à décoder des intentions corporelles et à affiner sa sensibilité.

## DANSE/MUSIQUE

La danse renforce l'écoute musicale et y dessine un paysage. Elle rend la musique visible et concrète, ce qui facilite l'entrée des enfants dans des univers sonores variés et développe leur sensibilité artistique. Ces deux disciplines que sont la danse et la musique procurent du plaisir, captent l'attention, émerveillent, surprennent et engagent le corps du spectateur. Ce plaisir est essentiel pour nous ! C'est souvent par l'émotion positive que naît l'envie de découvrir, de comprendre et de revenir au spectacle vivant.

### Une éducation émotionnelle

Ces pratiques artistiques permettent d'exprimer des émotions parfois difficiles à formuler avec des mots. Elles aident l'enfant à les reconnaître, à les nommer et à comprendre qu'elles sont naturelles et partagées.

Dans ce projet, la danse et la musique servent de communication entre les personnages, mettant en lumière leur relation. L'une danse et l'autre joue de la musique.

Les deux soeurs n'ont ni le même langage pour s'exprimer, ni le même caractère et ces différences leur permettent d'évoluer en complémentarité. Malgré leur connivence et coopération, elles se chamaillent mutuellement, comme le feraient des soeurs.

Tantôt en opposition, tantôt ensembles, elles pérégrinent dans la nuit, chacune avec son langage propre.

Les deux personnages de la pièce traversent des situations parfois étranges, étants entre veille et endormissement.

Est-ce réel ou imaginaire ?

C'est justement cette question qu'il nous plaît de poser tout au long de la pièce.

Chaque spectateur se raconte son histoire à ce sujet et peut s'identifier aux personnages tant les situations proposées font partie du registre de la vie quotidienne : la relation à l'obscurité, la difficulté d'endormissement, l'insomnie, les peurs liées à l'obscurité ou la semi-veille qui crée des sensations étranges dans le corps...

Les personnages s'amuse de leurs propres peurs et les transforment positivement pour se faire vivre une aventure extraordinaire. Pour déjouer les difficultés et peurs, les personnages doivent coopérer. Ainsi sont traversées les notions de respect, d'écoute et de différence.

De ces peurs naissent un monde féérique, qui permet à la nuit de déployer toute sa poésie.



# Les Thématiques

- **La transformation/le passage :**

A la tombée de la nuit, le passage de la lumière à l'obscurité, le froid qui tombe, les bruits de l'environnement qui se modifient, constituent une période de transition souvent délicate pour l'enfant. Toute une série de transformations s'enclenche au passage de la nuit qui coïncide bien souvent avec le moment du coucher. Notre création abordant cette thématique, il nous a semblé intéressant de développer toutes sortes de jeux scéniques, liés aux notions de transformation et de passage.

- **Les illusions hypnagogiques :** (du grec "agogos" : qui conduit et "hypnos" : le sommeil)

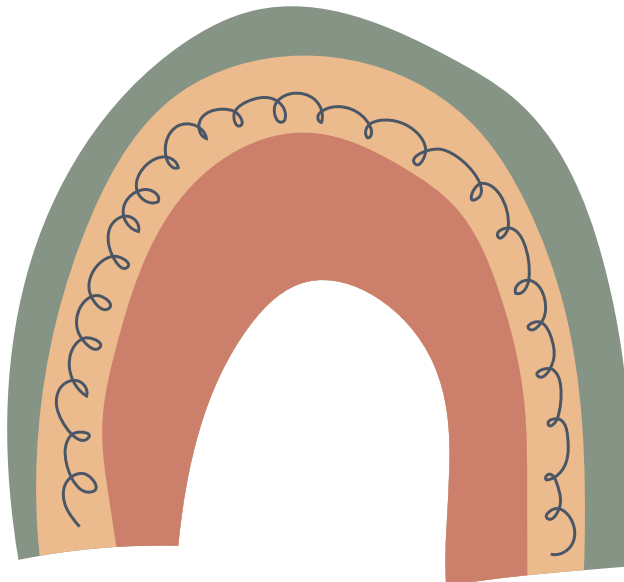
Les illusions d'endormissement, appelées également hallucinations hypnagogiques sont des sensations proches du rêve, pouvant être visuelles, auditives, tactiles, kinesthésiques qui surviennent au moment de l'endormissement, durant l'expérience de chevauchement entre veille et endormissement. Elles s'accompagnent parfois de distorsions cognitives et sensorielles : sursauts d'endormissement, ombres au plafond qui prennent une forme inquiétante, bruits familiers que l'on ne reconnaît plus...

Ces farces du corps qui s'endort, sont associées à une perte de repères. Nous avons souhaité intégrer cette sensation à notre spectacle, notamment en réalisant une scénographie évolutive dans laquelle apparaissent par surprise des accessoires cachés et détournés de leur fonction première. Enfin, la notion d'altération de la réalité, nous a conduites à développer des tableaux féeriques, étranges et oniriques.

- **Le jeu :**

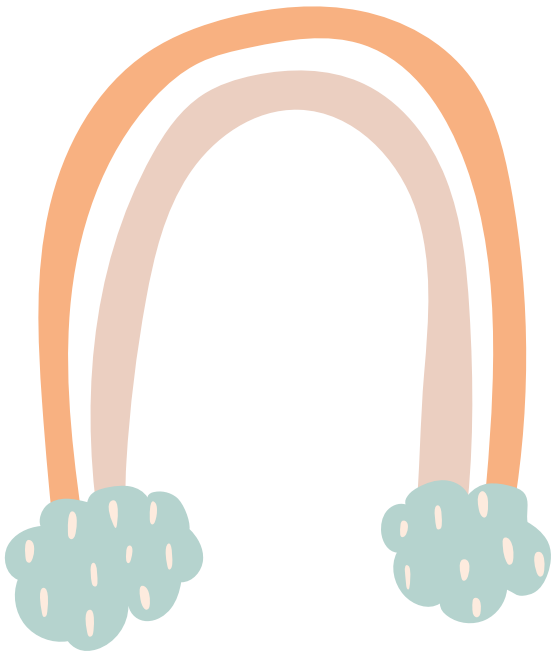
La notion de jeu, sert de fil conducteur au projet. Les deux personnages de la pièce jouent pour lutter contre le sommeil. Durant ce voyage nocturne, elles s'amusent à réinventer leur rapport à la nuit, à la peur de l'obscurité, avec humour et drôlerie.

La pièce oscille entre poésie et clownerie offrant un panel de sensations diverses.



# SOUS MES PAUPIÈRES

Théâtre de musiques et de gestes  
à partir de 2 ans



**Mise en scène :**

Isadora Sanchez

**Création et interprétation :**

Isadora Sanchez et Joanna Raison

**Regards dramaturgiques :**

Stéphane Attia, Solika Nouchi

**Création et réalisation de la bande-son :**

Stéphane Attia

**Musiques enregistrées :**

Guillaume Roussel

Nathan Barr et Dimitri Smith

Geert Waegeman et Joris Van Vinckenroye

**Costumes :**

Claire Lesbros

**Accompagnement à la scénographie :**

Nicolas Gal

**Fabrication décors :**

Charles Malherbe

**Photographies :**

Olivier Gallois et Laurent Gouardes

**Teaser :**

Prises de vues : Olivier Gallois

Montage : Aloïs Aurelle

Avec le soutien de :

- La Filature du Mazel : Soutien à la création, connaissance des publics et résidences.
- Bouillon Cube : Accompagnement et accueil en résidences.
- Soutien administratif : Frédéric Nembrini, Compagnie Alfred de la Neuche, Association Fabules et Les Fées Délic



# Les intervenantes



**Isadora Sanchez** est chorégraphe et professeur de danse contemporaine. Formée à Paris et à Montpellier, elle enseigne la danse contemporaine depuis 30 ans en France, en Belgique et au Luxembourg. En tant que chorégraphe et assistante chorégraphe, elle a une vingtaine de créations à son actif essentiellement dans le jeune public. Ses créations sont réalisées et tournées en Belgique et au Luxembourg.

Isadora est passionnée par l'enseignement de la danse contemporaine et la transmission de sa pratique artistique. Sa curiosité la mène à réinventer constamment son travail pédagogique afin de toucher un large public issu de tous milieux, tous âges et tous niveaux dans diverses structures.

C'est dans cette dynamique qu'elle forme des professionnels de la danse tout en développant son enseignement auprès de publics dits vulnérables et travaille avec des personnes handicapées, des enfants autistes, des jeunes primo-arrivants et des personnes âgées dans les Ehpad...

De par ses études en philosophie, vidéo-danse, musique danse et théâtre ; elle crée des pièces, des ateliers pluridisciplinaires et des stages intergénérationnels qui tissent des liens entre les vécus des plus anciens et l'imaginaire des plus jeunes et élabore des projets mêlant plusieurs disciplines afin de proposer plus de points d'appuis aux participants pour s'exprimer avec richesse.



**Joanna Raison** explore depuis plus de 10 ans le monde de l'enfance et de la petite enfance.

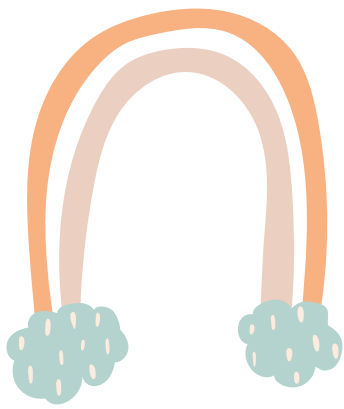
Issue du métier de l'éducation spécialisée mais aussi de l'éducation alternative, Joanna dispense des ateliers d'éveil musical à destination des jeunes enfants, de leurs parents et des professionnels de la petite enfance. Elle donne également des formations en éveil musical pour ces professionnels.

Elle pratique le violon (formation classique) ainsi que le ukulélé et le chant (chants traditionnels et chants polyphoniques). Elle se forme au théâtre et au clown.

En 2017, elle réalise sa première création pour le très jeune public "Le Monarque Migrateur" puis entre en 2019, dans la compagnie Alfred de la Neuche où elle anime de nombreux ateliers d'éveil musical parents enfants mais aussi dans les structures de petite enfance (crèches, relais petite enfance et médiathèques).

Elle intervient dans le fameux Jardin Sonore de la compagnie et crée avec Solika Nouchi-Janssens "Fa la Ninna" en 2020, un voyage musical à base de berceuses et chants du monde.

Elle joue également dans "La Farandole de l'escargot" (2021), un bal traditionnel pour les tout-petits. En 2022 Joanna écrit et interprète "Anoki", conte musical toujours à destination du jeune et très jeune public.



# FICHE TECHNIQUE

## Salle non équipée/non dédiée

### PLATEAU :

- Espace scénique minimum :  
Ouverture : 4,5 mètres  
Profondeur : 6 mètres

(Possibilité de jouer à même le sol ou sur une scène en hauteur, si le sol est plat et en bon état. Dans le cas d'une scène en hauteur prévoir un accès pour une interprète qui arrive de la salle.)

### JAUGE :

Possibilité de jouer dans des lieux non dédiés  
Jauge à 50 personnes maximum (hors théâtre).  
Plusieurs séances peuvent s'enchaîner dans la journée  
(3 séances maximum)

### SON ET LUMIERES :

- Autonomes en régie son et lumière.
- Prévoir une semi-obscurité dans la salle ou le noir complet en fonction de l'âge des enfants et des possibilités du lieu.
- Besoin de 2 prises accessibles du côté de l'espace scénique ou pas loin.

### DUREES :

Temps de montage et de préparation: 2h  
Durée du spectacle: 30 mn  
Temps de démontage: 1h

### AUTRES BESOINS :

- Point d'eau et toilettes à proximité
- Prévoir un accès à une voiture break pas loin pour le déchargement et le parking

### INSTALLATION DU PUBLIC :

- Prévoir des tapis au sol pour les jeunes enfants et leurs parents sinon des bancs ou chaises adaptés à la jauge.

### CONTACT:

Joanna: 06 01 78 15 74

# Ateliers en lien avec le spectacle

Action de médiation auprès des familles, des crèches, des écoles primaires  
et auprès du public de Relais Petite Enfance  
(Enfants accompagnés de leurs assistantes maternelles)

Pour prolonger ou préparer le spectacle, nous proposons des ateliers et des actions de médiation avec un croisement de nos disciplines : la musique et la danse.

Ces interventions permettent d'aborder les thématiques du spectacle et de sensibiliser au monde du spectacle vivant. Les ateliers reprennent certains éléments de la pièce et amènent les tout-petits à associer corps et musique par le mouvement et l'écoute. Ils peuvent ainsi développer leur imaginaire et leur créativité.

En compagnie des enfants, nous retraçons le voyage nocturne du spectacle, avec ce qu'il comporte d'émerveillement et de peurs. Nous nous amusons à détourner les objets de la chambre à travers des exercices et des jeux en danse et musique. Nous explorons la relation aux différentes matières que nous utilisons dans la pièce comme la toile parachute. Celle-ci offre un beau panel de sensations et de possibilités en terme de texture, de sons et d'espaces à explorer.



Durée d'une séance : 35 minutes à 1 heure selon l'âge.







# CONTACT

LA FOUGUEUSE COMPAGNIE  
est portée par  
La Compagnie Alfred de la Neuche

4 chemin de Garrafax  
34230 Saint-Bauzille-de-la-Sylve

CONTACT ADMINISTRATIF :  
Françoise Masterton  
[delaneuchediffusion@gmail.com](mailto:delaneuchediffusion@gmail.com)

Site : <https://www.delaneuche.org>



## Teaser

Pour toutes autres questions :  
[lafougueusecompagnie@gmail.com](mailto:lafougueusecompagnie@gmail.com)  
Joanna Raisson : 06 01 78 15 74