

# Avale-moi si tu peux !

## Coline Promeyrat

Spectacle de contes au son du ukulélé et de la sanza  
Pour le jeune public à partir de 4 ans

Qu'ils soient grenouille, loup, ours ou roi, ils prennent et avalent tout ce qui est sur leur chemin pour devenir gros, plus gros, plus gros encore. Oh mais oooooh ! Dans les histoires, c'est qui le plus fort ? C'est le tout petit, le rikiki. Et oui, le plus malin, c'est lui !!!

Création 2017



© Remi Saillard

Illustration tirée de l'album « Gros glouton et p'tit malin » de Coline Promeyrat  
Didier jeunesse, coll. « A Petits Petons » mai 2018

Jauge : environ 60 personnes – Durée 50 mn

# C'est l'histoire de la grenouille

## qui voulait se faire plus grosse que ....

Ça commence avec un oiselet tout maigre, dans un récit en chaîne, qui raconte que nous sommes tous dépendants les uns des autres et qu'au commencement, c'est la faute à la grenouille s'il pleut tout le temps.

D'ailleurs cette grenouille fautive s'est incrustée dans le ukulélé de la conteuse !!! (voir photo)  
Et c'est parti pour une chanson endiablée, rythmée par le ukulélé.

Mais la grenouille n'a pas poussé son dernier croaaaa ! car la voilà qui veut devenir plus grosse que le soleil et qui avale toute les eaux de la Terre. Et elle grossit, grossit, grossit...  
Sur la Terre tout le monde meurt de soif, ce n'est pas drôle et pourtant...  
L'histoire va se finir dans un grand éclat de rire !

Ailleurs sur la Terre, un poussin à peine sorti de l'œuf cherche sa maman et trouve une pièce d'or.  
Oui mais voilà, le roi lui arrache son trésor !

« *Voleur, voleur, le roi est un voleur, il a volé ma pièce d'or, elle est à moi d'abord !* »

Quand on court comme ça et qu'on crie si fort, on finit toujours par rencontrer quelqu'un...  
Au son de la kalimba, le poussin nous emmène dans sa course, à travers le pré, la forêt, et les rencontres en chemin, jusqu'au palais du roi...

Mais revenons dans la forêt où trois petits pourceaux gras et gros ont construit chacun leur maison : en feuilles, en bois et en pierres. Mais chuttt, ne dévoilons pas la suite...

Partons maintenant dans les hautes montagnes des Appalaches en Amérique, là où vivaient un papa, une maman, une grande sœur, un petit frère et un petit écureuil gris... Toute une maisonnée qui va partir sur le sentier qui serpente dans la vallée, pour acheter un sachet de sody-soda.  
C'est quoi le sody-soda ? C'est la poudre à lever qui fait grossir le gâteau...  
Et le gros ours qui attend sur le petit pont de bois, il fait quoi dans cette histoire là ?  
Venez, venez, vous le saurez....



Ukulélé de Coline

« **Avale-moi si tu peux !** » Ce sont des contes pour préparer les petits à la rencontre avec les plus grands et les plus gros. Ce sont des histoires qui les aident à grandir, avec ruse, vigilance, courage, confiance et aussi avec quelques frissons, des chansons et des rires à foison.

### Un conseil pour conclure :

Si tu rencontres un glouton ou un goulu qui veut t'avaler tout cru,  
Si tu croises un gros roi qui s'accapare ce qui est à toi,  
Soit tu danses, soit tu appelles tes amis, soit tu sautes sur une branche.  
Tout est bon quand on est petit, pour ne pas se faire avaler par les mal dégrossis !

# Coline Promeyrat

## Conteuse-clown-auteur-formatrice

Conteuse depuis 25 ans et auteur depuis presque autant, **Coline Promeyrat** enchante les plus petits avec des spectacles musicaux et visuels sur les bouts des doigts, et désaltère les plus grands avec des contes puisés dans les répertoires traditionnels des peuples de la Terre.

Elle est également formatrice et propose des ateliers créatifs aux parents et aux enfants, autour des contes et des comptines.



©Johanne Helard

- 1980 à 86 : Etudes d'art plastique, d'histoire de l'art, de cinéma (Paris I), puis de scénographie avec Georges Wakhévitch
- 1987 : Rencontre l'Art du conte, initiée par Fabienne Thiéry sur une péniche
- 1988 : Théâtre Ecole du Passage (Alain Gautré, Pierre Pradinas, Niels Arestrup, Anne Alvaro....)
- 1997 : Maîtrise d'ethnologie à Paris V
- 1993 à 2004 : Bibliothécaire jeunesse à La Courneuve (93)
- 2000 : Publie ses 2 premiers albums-contes "Le Bateau de Mr Zougloglou" et "Les trois petits pourceaux" chez Didier jeunesse col. "A petits petons"
- Depuis 2004 : Conteuse (Intermittente du spectacle)
- 2008 à 2012 : Atelier de Michel Hindenoch
- 2013 à 2015 : Formée à la Pédagogie de l'Expressivité (méthode Danis Bois) et au clown avec Claudia Nottale
- 2017 : Création d'un conte clownesque accompagné en musique par Marjolaine Ott et mis en scène par Claudia Nottale : "Re-création, pour tout public à partir de 4 ans.
- Depuis 2019 : Ateliers « Chant du corps, Danse de la voix » avec Bénédicte Pavelak
- 2021 : Formation « L'Art du Vivant » avec Bénédicte Pavelak

## Fiche technique

**Lieu :** Espace calme, sans circulation pendant le spectacle. S'il y a dans l'espace des livres, des jeux, ou autres objets gênants pour l'attention ou le regard, les recouvrir de tissus.

**Espace scénique :** 1,50m de profondeur sur 2m de large.  
Public assis en demi-cercle sur des tapis/coussins, petites chaises, grandes chaises.

**Fond de scène :** Mur neutre ou paravent recouvert de tissu uni, noir de préférence.

**Mobilier de scène :** Un tabouret ou chaise en bois et une petite table guéridon.

**Lumières :** Si possible 2 projecteurs avec gélatines ambre clair, ou 2 lampadaires halogènes orientables ou des spots bien orientés. Sinon, lumière naturelle.  
Pas de néons, ni lumières de plafond.

**En guise de loge :**  
Un lieu tranquille pour m'habiller

Temps d'installation : 1 heure  
Temps de démontage : 10 mn



## Contact



©Johanne Helard



**Conteuse – clown – auteur  
formatrice**

36 bis rue de Paris – 93230  
Romainville

01 41 71 54 10 / 06 79 82 39 33  
[coline.promeyrat@gmail.com](mailto:coline.promeyrat@gmail.com)

<http://www.coline-promeyrat.com>

## « Avale-moi si tu peux ! » est passé par ici

### **2017 :**

Novembre : Bib. Fleury Mérogis (91)

Décembre : Bib O. Wilde Paris 20

### **2018 :**

Juin : Fête de la Madelon à Fontenay sous Bois (94)

Novembre : Bib St Marcel (27)

Décembre : Bib G. Tillon Paris 16

### **2019 :**

Février : Bib Franconville (95)

Mars : Théâtre Mandapa Paris 13 / maternelle Villies le Bel (95)

Mai : Salon du livre jeunesse de Montmorency (95)

Décembre : Bib Chilly Mazarin (91)

### **2021 :**

Centre social Artois Champagne de St Quentin (02)