



Photo : Philippe Pache


**LE PETIT THÉÂTRE
LAUSANNE**

Place de la Cathédrale 12
CH - 1005 Lausanne
+41 (0)21 323 62 13
mediation@lepetittheatre.ch
lepetittheatre.ch

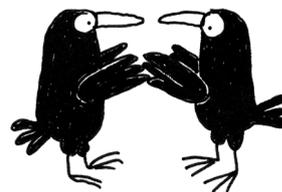
TRACK ATTACK

Simon Aeschimann, Céline et Alain Frey

Dossier d'accompagnement

INFORMATIONS PRATIQUES

QUAND	20 au 28 septembre 2025
OÙ	Le Petit Théâtre de Lausanne
POUR QUI	6 à 9 ans
PAR QUI	Simon Aeschmann, Céline Frey et Alain Frey
COMBIEN DE TEMPS	55 minutes
TARIF ÉCOLES*	12 francs par élève + 1 adulte invité par classe
TRANSPORT	Les écoles publiques hors Lausanne peuvent demander le remboursement des frais de transport auprès du théâtre pour autant que la commune dont dépend l'établissement scolaire ne les prenne pas en charge. Un formulaire est disponible sur notre site internet, sous la rubrique « écoles ».
INSCRIPTIONS*	Les inscriptions se font uniquement par formulaire sur notre site internet lepetittheatre.ch (rubrique « Écoles », calendrier des représentations scolaires).
PISTES D'ACCOMPAGNEMENT	Ce dossier a été réalisé par Le Petit Théâtre de Lausanne, en collaboration avec Simon Aeschmann, Céline Frey et Aline Frey. Il est téléchargeable sur notre site internet (rubrique « Écoles », documents pédagogiques).
CONTACT	Le Petit Théâtre Place de la Cathédrale 12 CH - 1005 Lausanne 021 323 62 13 info@lepetittheatre.ch lepetittheatre.ch



* Pour les établissements scolaires publics de la Ville de Lausanne, les réservations et le paiement des entrées sont assurés directement par la Direction de l'Enfance, de la Jeunesse et des Quartiers.



LE SPECTACLE EN UN COUP D'ŒIL

Seul sur scène face au public, Phlip avance sur un minuscule podium. Tétanisé, il ne se souvient de rien. Soudain, un battement sourd se fait entendre. Phlip en profite pour quitter le podium et tente de découvrir d'où vient ce son bizarre. En ouvrant une porte, il tombe nez à nez avec Phlop, sa conscience, qui va l'entraîner dans un voyage fou à travers son corps à la recherche de cette bête curieuse qu'on appelle le trac.

Ensemble, ils vont faire la connaissance de Monsieur Blanc, muré dans son mutisme, de Zignouille, l'électricienne qui tente de réparer le système nerveux central ou encore de Don Palpito, un surexcité qui ne cesse de tourner comme une hélice.

Après avoir fait frémir les jeunes oreilles romandes avec *Sinus et Disto*, Céline et Alain Frey (Elvett, Aloan) toujours accompagnés de Simon Aeschmann reviennent au Petit Théâtre avec leur son groovy et leur humour déjanté pour y dévoiler leur nouvelle création.



Photos : Philippe Pache



NOTE D'INTENTION

Le trac, c'est quoi ? Tout le monde connaît la peur de la « première fois » ; la peur de la production pour le mariage de tata Jacqueline ou pour le Noël en famille ; de la poésie ou l'exposé à présenter devant toute la classe ; de l'entretien d'embauche... Ces instants où l'on souhaiterait être vaporisé dans l'univers plutôt que de décevoir son audience, aussi bien intentionnée soit-elle. Bien que nous les connaissions, ces réactions nous prennent souvent au dépourvu, comme si de petits personnages prenaient possession de notre corps.

Dans *Track Attack*, le jeune Phlip fait l'expérience des différents états émotionnels et physiques qui accompagnent la peur du regard de l'autre. Face au public, seul sur son podium, dans l'attente de quelque chose qui ne vient pas, Phlip est happé par les battements de son cœur ou de son système nerveux qui surchauffe. Aidé par Phlop, il part à la découverte des sensations qui habitent son corps et parvient à les comprendre et les dompter. Perte de confiance, trous de mémoire, ventre en vrac et attaque de panique, autant de mondes à découvrir et à confronter pour se connaître un peu mieux et reprendre confiance en soi.

La forme du spectacle est avant tout musicale: les ambiances sonores de synthétiseurs analogiques, samplers, basse, voix et percussions composent une grande part du décor et permettent d'exprimer les émotions de Phlip. A plusieurs reprises, ces ambiances se transforment en véritables morceaux pop. Le son se veut électro-organique inscrit dans la musique de maintenant. Avec l'envie de faire découvrir aux enfants une musique qu'ils ont moins l'habitude d'écouter mais qui leur soit accessible et dans laquelle ils puissent se reconnaître.

Cette partition est jouée par les trois artistes qui créent en direct l'extraordinaire machine à « détracker » le jeune Phlip. A travers cette musique, nous traversons toutes les manifestations psycho-corporelles que le trac peut produire.

La bande son de la peur est généralement inquiétante. Toutefois, le trac est une peur particulière où l'excitation rejoint l'appréhension et où l'envie surpasse souvent le découragement. En ce sens, la musique du spectacle est principalement encourageante et libératrice. L'énergie générale se veut lumineuse, légère et drôle afin de démystifier l'insurmontable.

Sur scène, un petit podium devant un rideau (pour la performance tant attendue de Phlip) et derrière ce rideau deux portes lumineuses sur roulettes qui créent des espaces modulaires en fonction des mondes que traversent les deux compères. Les instruments bien sûr occupent une place importante avec leur lots de câbles et de branchements tels un réseau d'artères et de vaisseaux sanguins. Ce plateau épuré permet au son et à la lumière de créer des univers très différents spécifiques à chaque personnage, à chaque émotion. Cela permet également aux enfants de faire leur propre représentation mentale de l'espace.



PISTES PÉDAGOGIQUES

Ce dossier est destiné aux membres du corps enseignant.

La pièce que vous allez voir avec vos élèves propose une multitude de niveaux de compréhension qui sauront éveiller la curiosité de vos élèves. Le présent dossier d'accompagnement est un réservoir de pistes qui vous sont suggérées pour préparer ou approfondir votre venue chez nous. Mais le spectacle s'apprécie également en lui-même sans préparation nécessaire.

Fiche élève

Les « fiches élèves » identifiables par une pastille de couleur sont imprimables sur notre site (Rubrique « écoles », documents pédagogiques), et permettent ainsi d'être utilisées directement par les élèves.

Les pistes proposées se déclinent en deux catégories : avant et après le spectacle.

Ce dossier a été réalisé en collaboration avec Simon Aeschmann, Céline Frey et Alain Frey.

AVANT VOTRE VENUE AU THÉÂTRE



Illustration : Pauline Kerleroux

En introduction, observez l'illustration du spectacle :

1. Que représente cette illustration ? Décrivez l'image de la manière la plus précise possible.
2. Quel est le titre du spectacle ?
3. Que signifie ce titre d'après vous ?
4. Quel type de spectacle est-ce selon vous ?
5. Imaginez ce que raconte l'histoire à partir de l'illustration du spectacle.

Track ou trac?

Le mot [trak] peut avoir deux significations.

Track, nom féminin

Une track est un mot qui vient de l'anglais : elle définit une piste ou une chanson.

On peut par exemple dire : « C'est quoi le nom de cette super track ? »

Trac, nom masculin

Le trac a une toute autre signification : c'est une peur ou une angoisse irraisonnée que l'on ressent avant d'affronter le public ou de subir une épreuve – et qui disparaît généralement pendant l'action.

On peut par exemple dire : « Qu'est-ce qu'elle m'a fichu le trac, la maîtresse ! »

Définitions inspirées du Robert 2021



”

PHLIP : JE NE SUIS PAS
AMOUREUX !

PHLOP : LE TRAC, C'EST LA
MÊME CHOSE...

PHLIP : LE QUOI ?

“

Extrait du spectacle

Propositions de questions autour du trac

1. C'est quoi le trac pour vous ?
2. Est-ce que vous avez déjà ressenti du trac ?
3. Racontez une situation de trac qui vous a particulièrement marqué.
4. Qu'est-ce qu'il se passe dans ces moments, à la fois dans votre tête mais aussi dans votre corps ?
5. Est-ce que vous aimez cette sensation ? Vous avez l'impression qu'elle vous permet de mieux réussir à agir, ou moins bien ?
6. Est-ce que vous avez des techniques pour mieux vivre le trac ? Lesquelles ?

Respirer profondément, penser à autre chose, imaginer une fin positive à l'action pour laquelle on se prépare, etc

Un spectacle musical

La musique occupe une place très importante dans le spectacle. Alors voici quelques clés pour mieux comprendre ce qui va se passer !

Style musical : l'électro-pop

L'électro-pop, c'est un genre musical qui apparaît dans les années 1980. Il continue dans les années 1990, 2000... jusqu'à aujourd'hui avec notamment le groupe Elvett !

Comment reconnaître l'électro-pop ? Ce genre musical se caractérise par un son *électronique*, créé par exemple avec un synthétiseur et d'autres machines de son. Les mélodies sont généralement simples mais accrocheuses. La batterie et la basse créent une forte base rythmique organique.

Les morceaux d'électro-pop donnent souvent une folle envie de chanter et de se trémousser !

Toutes sortes d'instruments

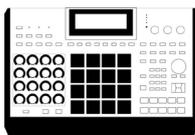
Pour créer les morceaux, l'équipe du spectacle a utilisé plusieurs instruments différents. Et ils seront tous présents sur la scène !



Voix : elle permet d'exprimer ce que le personnage principal ressent avec des notes... mais aussi avec des mots ! C'est l'artiste sur scène qui va chanter et parler.



Synthétiseur : c'est un clavier, il ressemble à un piano. Sauf qu'il ne fonctionne pas avec des cordes mais avec de l'électricité, ce qui permet de créer toutes sortes de sons différents !



Sampler : c'est un appareil qui permet d'enregistrer des sons, ou des parties de morceaux, pour ensuite les rejouer. Il prend la forme d'un boîtier avec plein de boutons sur la scène !



Basse électrique : c'est un instrument à cordes qui est construit comme une guitare électrique... mais avec une tessiture plus grave ! Souvent, quand la basse joue, on la sent vibrer dans la poitrine si on fait attention.



Batterie électronique : elle ressemble à la batterie, mais les éléments sont remplacés par des pads qui déclenchent un son *électronique* ! Eh oui, il est possible de jouer de la batterie avec un casque sans déranger les voisins avec ce type de batterie.



Avant le spectacle : écoute et reproduis les sons de ton corps

Pour te préparer au mieux au spectacle musical *Track Attack*, voici deux exercices !

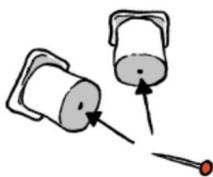
Exercice d'écoute

Tu vas essayer de te concentrer sur les sons *intérieurs* que produit ton corps.

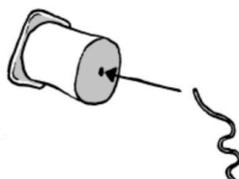
Voilà ce que tu vas faire :

1. Ferme les yeux pendant 30 secondes.
2. Écoute les bruits qui résonnent à l'intérieur de toi, comme ton ventre qui gargouille, ton nez qui inspire et expire l'air, ou ton coeur qui bat.
3. Compare les sons que tu as entendus avec tes camarades.

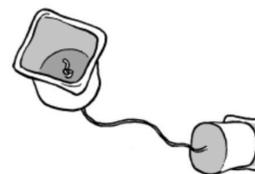
Pour mieux entendre les battements de ton coeur, tu peux créer un *stéthoscope*. C'est l'appareil qu'utilisent les médecins pour mieux entendre les battements du coeur.



1. Nettoie deux pots de yaourt en plastique. Demande à un adulte de faire un trou avec une épingle au fond de chaque pot.



2. Passe un bout de ficelle dans chaque trou. Fais un noeud à chaque bout pour empêcher que la ficelle sorte du pot.



3. Place un pot sur ton oreille et un pot sur ton coeur. Normalement, tu devrais entendre plus fort les battements de ton coeur !

Source : Espace des Sciences Junior

Maintenant que tu as un outil pour mieux entendre ton coeur, tu peux analyser ses battements :

1. Est-ce qu'il sont plutôt lents, normaux ou rapides ?
2. Est-ce qu'ils vont à la même vitesse que ceux de ton voisin ?

Exercice de rythmes

Essaie de reproduire le rythme de ton coeur en tapant avec tes deux mains sur la table. Tu peux aussi combiner ton rythme avec celui de tes camarade pour créer une *polyrythmie* : ça veut dire un mélange de plusieurs rythmes !

APRÈS VOTRE VENUE AU THÉÂTRE

Dans les jours qui suivent la représentation, demandez aux élèves de s'exprimer à propos du spectacle dans un échange d'impressions, de questions suggérées ou par des jeux d'expression théâtrale ou musicale.

Prenez un temps en classe pour revenir sur le spectacle. Cela permet de se remémorer la pièce et de faire émerger en groupe les moments marquants. Laissez la possibilité aux élèves de se répondre les uns aux autres sans imposer de réponse « unique ». La réponse la plus appropriée à certaines interrogations est parfois elle-même une question !

Propositions de questions autour du spectacle

1. Comment débute le spectacle ?
2. Combien y a-t-il de personnages dans l'histoire ? Quels sont leurs noms ?
3. Est-ce qu'il y a autant d'artistes sur scène que de personnages ?
4. Où se trouve le personnage principal au début ? Pourquoi a-t-il le trac ?
5. Où se déroule la suite de l'histoire ? Qu'est-ce que le personnage ressent dans son corps ?
6. Racontez un passage du spectacle dont vous vous souvenez particulièrement.
7. Quel est votre moment préféré ? Pourquoi ?
8. Comment se finit le spectacle ?
9. Imaginez une suite à cette histoire !
10. Connaissez-vous d'autres spectacles musicaux ?

Donnez un ou plusieurs exemples.

Sinus et Disto, Mary Poppins, Emilie Jolie, Le Soldat Rose, lien avec films musicaux (comédie musicale)

Voici des pistes pour poursuivre la discussion avec un temps d'échange plus informel. Commencez les phrases ci-dessous et proposez aux élèves de les compléter et de poursuivre ainsi l'échange d'idées.

Je me souviens de...

J'ai bien aimé quand / parce que...

J'ai été surpris-e par / parce que...

J'ai eu peur quand / parce que...

J'ai ri quand / parce que...

Je n'ai pas compris pourquoi...

J'ai moins aimé quand / parce que...

J'ai trouvé super parce que...

J'ai senti...





Après le spectacle : musique et émotions

Quelle est ta chanson préférée du spectacle ? Pourquoi ?

Relie les personnages du spectacle aux parties du corps et manifestations du trac associées.

- | | | | |
|----------------|---|---|----------------------------|
| Dopa | • | • | Cerveau (trous de mémoire) |
| Palpito | • | • | Nerfs (crise de nerfs) |
| Whisper | • | • | Cerveau (confiance en soi) |
| Monsieur Blanc | • | • | Coeur (battements) |
| Zignouille | • | • | Poumons (respiration) |
| Papy Leytron | • | • | Cerveau (euphorie) |
| Leggo | • | • | Intestins (digestion) |

Écris ci-dessous le nom des instruments que tu as vus sur scène. Associe-les à des émotions que tu as ressenties pendant le spectacle.



Instrument :

Émotion(s) :



Instrument :

Émotion(s) :



Instrument :

Émotion(s) :



Instrument :

Émotion(s) :



Apprends une chanson de *Track Attack* !

Dans *Track Attack*, tu as entendu plein de chansons écrites spécialement pour le spectacle par le groupe Elvett et Simon Aeschmann.

Et si tu apprenais la chanson *Track Attack* pour t'aider à affronter tous les moments où tu peux ressentir du trac ?

Pour télécharger la chanson : <https://www.track-attack.ch/profs.html>

Paroles de la chanson *Track Attack*

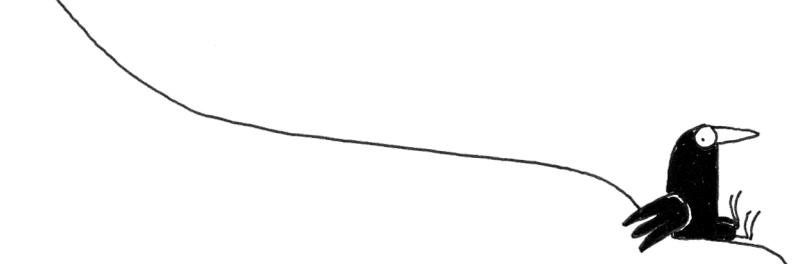
Quand ça grésille dans ton cœur
Quand ça siffle dans ta tête
Quand ça vrille dans ton ventre
Quand ça chahute tout ton être
Quand tous les regards se posent sur toi
Et que le temps s'arrête

C'est...
Bam c'est la Track Attack
Boum le trac attaque
Quand le sol se dérobe sous tes pieds
Bang c'est la track attack
Bing ouai le trac attaque
Quand le monde s'effondre en entier
Bam c'est la Track Attack
Boum le trac attaque
Quand c'est vraiment trop haut pour sauter
Bang c'est la track attack
Bing le trac attaque
Quand t'ose pas te lancer

Mais pourquoi je ressens ça ?

Quand ça déconne à l'intérieur
Que tes jambes font des claquettes
Quand la pression est trop forte
Que ça fond sous ta casquette

C'est...
Bam c'est la Track Attack
Boum le trac attaque
Quand le sol se dérobe sous tes pieds
Bang c'est la track attack
Bing ouai le trac attaque
Quand le monde s'effondre en entier
Bam c'est la Track Attack
Boum le trac attaque
Quand c'est vraiment trop haut pour sauter
Bang c'est la track attack
Bing le trac attaque
Quand t'ose pas te lancer





QUI FAIT QUOI ? LA DISTRIBUTION

Création [Simon Aeschimann, Céline Frey et Alain Frey](#)

Texte original [Nicolas Frey](#)

Idée, réalisation et composition [Simon Aeschimann, Céline Frey et Alain Frey](#)

Jeu [Simon Aeschimann, Céline Frey et Stéphane Rentznik](#)

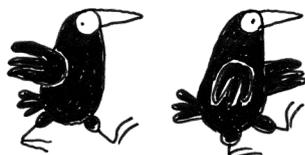
Mise en scène [Madeleine Raykov](#)

Lumière [Benjamin Deferne](#)

Costumes et perruques [Anne-Laure Futin](#)

Coiffure et maquillage [Emmanuelle Olivet Pellegrin](#)

Collaboration artistique et technique [Félix Bergeron](#)



Spectacle créé au Petit Théâtre de Lausanne le 24 février 2024

Création - Coproduction

Elvett & Simon Aeschimann, Le Petit Théâtre Lausanne, Barbarella records, Brico Jardin

Soutiens

Ville de Lausanne, État de Vaud, Loterie Romande, Pro Helvetia, Ville de Genève, Société Suisse des Auteurs, Pour-cent culturel Migros, Fondation suisse des artistes interprètes SIS, Fondation SUISA, Fondation Philanthropique Famille Sandoz, La Semeuse

CHÈRES ET CHERS ENSEIGNANT-ES ET ÉLÈVES,

**Vous avez envie de vous exprimer par rapport à l'expérience théâtrale
que vous avez vécue ?**

ÉCRIVEZ-NOUS !

nous aurons plaisir à partager les messages (ou dessins) de vos élèves
avec l'équipe artistique.

Vous avez des questions suite au spectacle que vous avez vu ?

ÉCRIVEZ-NOUS !

nous les transmettrons aux artistes qui prendront le temps de répondre
à chaque classe.

**Vous avez des remarques ou suggestions à faire
concernant le présent dossier d'accompagnement ?**

ÉCRIVEZ-NOUS !

nous vous lirons avec soin pour concevoir des documents
toujours plus adaptés à vos besoins.

mediation@lepetittheatre.ch

