

Le carnaval de la digestion

Distribution : Commentateur Enzyme : Loubert / Intestin : Lubin / Bouche : Chaajrane / Œsophage : Terrine / Narrateur : Bordelais / Estomac : Zédouard / Foie : Fagotin (débit plus lent que les autres, voix calme, ferme, sans ironie ni morale. Toujours un silence avant et pas d’habillage sonore).

Podcast scénario

0:00 → 0:40 (40 s) Introduction

- **Ambiance sonore** : konk a lanbi, tambours, sifflets, cris de carnaval, bruit de foule enthousiaste
- **Commentateur** (*enthousiaste*) : « Mésyè é dam ! Enzyme à l’antenne sur radio RS, la radio de la restauration scolaire ! Bienvenue au grand défilé de la digestion ! Départ dans la bouche, arrivée à l’intestin... Le public est prêt, les juges aussi. Manzèl bouch ? »
- **Bouche** (excitée / on entend le plaisir **avant** d’entendre le message) « Mes papilles frétilent déjà ! »
- **Commentateur** : « Alors an nou a’y ! ... Là, ça va péter ! »

0:40 → 1:55 (1 min 15 s) Ti Mas → Accras & sauce créole

- **Bruitages** : fouettards, bruit de foule, ambiance sonore crescendo, friture qui crépite, sauce qui coule, son a ti mas.
- **Commentateur** : « Qu’est-ce qu’on entend ? (*steel pan crescendo*) ... Quel groupe arrive ? Mais oui ! C’est bien le group a ti mas du trio d’acras ! Comme le veut la tradition, ils sautent, ils crépitent, quelle énergie ! Et cette sauce créole... Manman, ça pique ! »
- **Bouche** (*intriguée*) : « Miam, ça donne envie ! (*Bruits de mastication et de déglutition*) Mais ... celui-ci n’est pas cuit ! (*Nouveaux bruits de mastication et de déglutition*) Et celui-là est cramé ! Oh ! la ! la ! (*Nouveaux bruits de mastication et de déglutition*) Ah, en voilà un délicieux... Difé !
- **Commentateur** : Woyy ! Difé, difé, difé ! Mais, que pensez-vous du message des accras : « Stop aux aliments trop transformés ». Œsophage, ton avis ?
- **Œsophage** (*joyeux*) : Timal ! Ça descend bien !
- **Commentateur** : Estomac ?
- **Estomac** (*incommodé*) : (*bruit de ventre qui gargouille*) Ça m’a donné mal au ventre.
- **Commentateur** : Et le jury. Misyè Foie ?
- **Foie** (*grave*) : « Derrière le croustillant et le doré, je sens la malbouffe. Je dois filtrer sans relâche ! A la longue, ça rend malade !

1:55 → 3:45 (1 min 50 s) Group a Po → Court bouillon de poisson, racines péyi et sauce roucou

- **Bruitages** : son a group a po crescendo, souffle de vapeur, fouets
- **Commentateur** (*sourire dans la voix*) : « Mézanmi ! Vous entendez ces percussions ? Le second candidat arrive. Pour ceux qui découvrent le carnaval guadeloupéen, ce rythme de Saint Jean signale la venue d'un group a pò. Et ces groupes sont l'âme du carnaval : bruts, mémoriels, spirituels. La vie quoi !
[Souffle de vapeur : "Fsssshhh..." – comme un chaudron qu'on ouvre.] L'encens ouvre le chemin et chasse les mauvais esprits. Place au déboulé du court-bouillon de poisson ! Tout nous pousse à nous régaler : ces couleurs, cette odeur, ces racines péyi fondantes et nourrissantes parées de leur belle sauce roucou ! Qui peut résister à ça ?». Comme le group a po, ce plat emporte tout sur son passage ! »
- **Voix internes – façon sketch radio**
- **Œsophage** (*surpris, rapide*) : « Tellement beau et tellement bon que je n'ai même pas eu le temps de les voir passer ! »
- **Estomac** (*ravi, léger, content*) : « Yo ! J'ai super bien mangé et en plus, je ne me sens pas lourd du tout. C'est à se lécher les babines ! »
- **Narrateur** (*prêt, motivé, comme un athlète qui s'échauffe*) : « Envoyez, envoyez ! C'est moi l'intestin qui vous le dit ! Avec ce repas, pas de lourdeur, pas de fatigue. Fòs a manjé péyi ! On a ici la puissance du local ! »
- **Commentateur** : Et le jury ? Qu'en dit le foie ?
- **Foie** (voix grave, posée, autoritaire) « Je constate :
 - produit péyi,
 - cuisson saine,
 - pas trop gras,
 - pas trop salé,
 - pas d'excès.
- Résultat : digestion nickel, circulation fluide... Le corps reste au top pour tenir le rythme du carnaval. Verdict : Ce groupe est VA-LI-DÉ !
- **Narrateur** (*posé, clair, pédagogique mais chaleureux*) : « Derrière la puissance de ce déboulé, une évidence : pourquoi importer ce que nous pouvons obtenir ici ? Avec ce qu'ils ont à disposition, donc sans dépendre de l'extérieur, les group a po créent du beau, du fort, du vrai.... Et si notre alimentation suivait le même rythme ? »

3:45 → 4:55 (1 min 10 s) Groupes à caisse claire → Sorbet coco

- **Bruitages** : fanfare, cuivres.

- **Commentateur** (*émerveillé*) : « Comme on dit, le meilleur pour la fin ! Troisième et dernier candidat : le groupe à caisses claires dont le thème est « sorbet coco ». Tout est in-croy-yable ! : les costumes soyeux, les cuivres généreux, la choré rafraîchissante ! »
- **Voix internes – théâtre radiophonique**
- **Estomac** (*las*) : « C'est beau, c'est bon, c'est élégant, mais ça ne nourrit pas et c'est beaucoup trop sucré ».
- **Intestin** (*sage, posé*) : « Le spectacle séduit, mais à quel prix ? Et il ne remplit pas. »
- **Commentateur** : Mesdames et messieurs, foi de foie, le jury !
Petit roulement de caisse claire
- **Foie** (*grave et théâtral*) : « Je salue la beauté, la douceur et l'éclat de ce groupe. Et je m'incline devant l'effort artistique...MAIS... je note :

– trop de sucre,

– pas assez de substance,

– un coût élevé,

– un plaisir court.

Après délibération, mon verdict est : « Ce qui est beau à regarder n'est pas forcément bon à consommer. L'apparence ne fait pas tout. »

- **Narrateur** (*calme, explicatif*) : « Comme les groupes à caisses claires, ce dessert séduit par son éclat. Mais derrière, il y a le poids économique de la vie chère. Le beau n'est pas toujours nutritif, et il coûte toujours de l'argent.

4:55 → 5:35 (40 s) - Clôture et conclusion


- **Ambiance sonore** : crescendo festif, mélange des tambours, fanfares et rires.
- **Commentateur** (*voix chaleureuse, comme s'il saluait la foule*) : « Eh ben... voilà, nous y sommes ! Le défilé touche à sa fin. Mesdames, messieurs, les Ti Mas croustillants, les Group a Po nourrissants, les caisses claires sucrées... Tous ont traversé le corps dans un grand vidé intérieur pour parler de l'alimentation, de ses bienfaits, mais aussi de ses dérives sanitaires, sociales, politiques et économiques. »
- **Intestin** : « J'ai aimé ce défilé, ses couleurs, ses saveurs... Mais ce que je veux vraiment, c'est une fête qui me rassasie pour de bon, un carnaval sain, qui respecte mes forces. Je veux manger quelque chose de bon et d'équilibré. Et la nourriture locale me l'apporte. »
- **Narrateur** (*voix douce*) : « Le carnaval de la digestion nous a rappelé que derrière la fête... il y a nos assiettes. Et derrière nos assiettes... il y a nos choix. Réinventer le monde, c'est déjà réinventer la cantine ».
- **Ambiance sonore** : applaudissements, cris de joie, tambours qui s'éloignent.

Conseils de mise en ondes

- Garde les **ambiances courtes mais identifiables** (2–4 s)
- Laisse **½ seconde de silence** avant chaque verdict du foie
- Joue sur les **respirations audibles** (surtout estomac / intestin)

Feuille de conduite studio (qui parle quand, ambiance ON/OFF)

FEUILLE DE CONDUITE STUDIO

 **Durée totale cible : 5 min 30 – 5 min 40**

0:00 → 0:40 INTRODUCTION – Mise en carnaval / mise en bouche


Habillage court, identifiable, pas brouillon.



Temps	Voix / Action	Habillage sonore	Intention de jeu
0:00	AMB ON	Fond carnaval lointain (foule, tambours légers)	Installer la fête
0:05	Commentateur (Enzyme)	Ambiance monte doucement	Ton vendeur radio carnaval
0:20	Bouche	Ambiance maintenue	Excitée, gourmande
0:32	Commentateur	Petit accent musical	Lancement officiel
0:38	AMB FADE (<i>decrescendo jusqu'au silence</i>) env. 1,5 sec.		Transition nette

0:40 → 1:55 TI MAS – Accras & sauce créole

Temps	Voix / Action	Habillage sonore	Intention
0:40	AMB ON	Foule + fouets + steel pan	Énergie Ti Mas
0:45	Commentateur	Steel pan crescendo	Surprise joyeuse
1:00	Bouche	Friture crépitante	Jeu comique, exagéré
1:15	Commentateur	Petite coupure AMB	“Difé !”
1:20	Œsophage	Glissando léger	Tout passe
1:28	Estomac	Bruit ventre discret	Gêne

1:38	Foie	SILENCE 0,5 s avant	Grave, sérieux
1:50	AMB OUT		Fin Ti Mas

 **Clé de jeu** : rythme un peu chaotique, phrases qui s'entrechoquent. On ressent l'excès.

  **1:55 → 3:45 GROUP A PO – Court-bouillon, racines péyi**

Temps	Voix / Action	Habillage sonore	Intention
1:55	AMB ON	Group a po puissant qui arrive	Ancrage culturel
2:00	Commentateur	Tambours bruts	Fierté, transmission
2:20	EFFET	Souffle vapeur “fssh”	Sensoriel
2:35	Œsophage	AMB légère	Admiration
2:45	Estomac	Respiration audible	Soulagement
2:58	Intestin	Ton sportif	Énergie
3:15	Commentateur	AMB baisse	Annonce verdict
3:18	SILENCE 0,5 s		Solennité
3:20	Foie	Aucun fond	Verdict
3:35	Narrateur	Fond très léger	Pédagogie douce
3:43	AMB OUT		Respiration

  **3:45 → 4:55 AISSES CLAIRES – Sorbet coco**

Temps	Voix / Action	Habillage sonore	Intention
3:45	AMB ON	Fanfare brillante	Éblouissement
3:50	Commentateur	Cuivres + paillettes	Admiratif
4:05	Estomac	AMB toujours ON	Fatigue
4:15	Intestin	Ton posé	Désillusion
4:28	Roulement caisse claire		Suspense

4:30	SILENCE 0,5 s		
4:32	Foie		Verdict théâtral
4:45	Narrateur	Fond très léger	Ouverture réflexion
4:53	AMB OUT		Transition

4:55 → 5:35 CONCLUSION – Sortie de carnaval

Temps	Voix / Action	Habillage sonore	Intention
4:55	AMB ON	Mélange tambours + rires	Clôture festive
5:00	Commentateur		Gratitude, bilan
5:15	Intestin	AMB baisse	Sincérité
5:25	Narrateur	Fond doux	Phrase qui reste
5:33	AMB FADE OUT		Fin propre

Conseils studio rapides (débit ados env. 145–155 mots/min)

- Le **silence avant le foie** est sacré (impact x10)
- Les acteurs doivent **jouer avec le corps**, même au micro
- Ils doivent jouer vrai (pas trop d’excès, pas bébés, etc.)

Calendrier prévisionnel

Découpage conseillé

◆ **Séance 1 (45 min) – Enregistrement “léger”**

- échauffement (5 min)
- enregistrement :
 - Bouche
 - Commentateur (intro)
 - scènes Ti Mas

 Objectif : Mise en confiance, enregistrement de ce qui est expressif et court.

◆ **Séance 2 (45 min) – Enregistrement “structurant”**

- Group a Po
- Estomac / Intestin
- Narrateur

◆ **Séance 3 (optionnelle mais très utile)**

- **Foie** (verdicts)
 - reprises ciblées
 - transitions
-

🎧 Temps de montage (voix + ambiance)

🔧 Règle réaliste de montage

1 minute de podcast = 15 à 25 minutes de montage

Avec les élèves, pour **5 min 30** : ➡ **≈ 4 séances**

Cela inclut :

- choix des meilleures prises
- nettoyage basique (souffles, clics)
- placement des ambiances
- fondus (fade)
- équilibrage voix / sons