



DU 6 AU 16 MARS 2025



## LA VIE, EN GROS

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

12-15 ans

<b>INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>STRUCTURE DU DOSSIER</b>	<b>3</b>
<b>PRÉSENTATION DU FILM</b>	<b>4</b>
<b>AVANT LE FILM</b>	<b>5</b>
<b>PENDANT LE FILM : ACTIVITÉS DE VISIONNAGE</b>	<b>7</b>
Ben et l'obésité .....	8
Qui peut aider Ben ? .....	9
L'adaptation en film d'animation .....	11
La vie, en gros .....	12

# INTRODUCTION

---

Avec ce dossier pédagogique, nous souhaitons proposer un support pour discuter et travailler sur des films. Les jeunes sont amené·e·s à trouver des liens, poser des questions et raconter librement tout ce qui leur vient à l'esprit en relation avec le film. Plus ils et elles sont jeunes, plus leur expérience cinématographique est orientée vers le vécu, car plus en lien avec l'émotion, plus corporelle, plus sélective et plus immédiate. Leurs expériences peuvent être très variées. L'objectif de ce dossier est donc d'inciter le développement de réflexions pour pouvoir travailler sur le film.

# STRUCTURE DU DOSSIER

---

Dans la mesure du possible, la première partie du dossier est censée être traitée avant la projection, la deuxième partie pendant et la troisième après le visionnage du film. Tous les exercices sont conçus comme des suggestions et pistes de réflexion pouvant être choisies et traitées individuellement. Comme certaines questions particulièrement ouvertes ne présupposent pas de réponses toutes faites, nous nous sommes abstenu·e·s de fournir des suggestions de réponse. Les exercices peuvent être traités en petit groupe ou en classe entière.

# PRÉSENTATION DU FILM

## LA VIE, EN GROS

*Zivot k seznání.* République tchèque, Slovaquie, France 2024. 80 minutes

**Réalisatrice :** Kristina Dufková

**Scénario :** Petr Jarchovský, Barbora Drevikovska et Anna Vásová, d'après le roman *La vie, en gros* de Mikaël Ollivier

**Version :** Version française

**Thèmes :** amitié, famille, école, acceptation, puberté, coming-of-age, alimentation, obésité, amour, harcèlement, confiance en soi, musique

**Synopsis :** Ben, douze ans, adore cuisiner et manger. C'est la rentrée scolaire et il réalise que ses camarades ont changé, les garçons sont devenus plus grands alors qu'il est resté petit et rondouillet. Pire encore, les filles sont devenues belles, et en particulier Claire. Comment faire pour lui plaire alors que les autres se moquent de lui ? Malgré son amour pour la nourriture, Ben commence à suivre un régime. Mais rien ne va se passer comme prévu.

**Réalisation :** *LA VIE, EN GROS* est une dramedy, ou une comédie dramatique, c'est-à-dire un mélange de drame et de comédie, réalisée en animation en volume, aussi appelée stop motion, avec des figurines articulées. Cette technique permet à la réalisatrice d'exagérer librement la représentation des personnages et de l'action. Le surpoids du corps de Ben, le protagoniste, contraste fortement avec les membres incroyablement grêles de ses ami-e-s et des autres jeunes. Cheveux en bataille, lunettes géantes, muscles disproportionnés ou yeux exagérément maquillés font de chacun des personnages des caricatures attachantes d'eux-mêmes. Ben suscite la sympathie dès le premier instant, surtout grâce à son humour percutant et son autodérision. Les animations dessinées en 2D révèlent également les pensées, les souhaits et les cauchemars de Ben, ce qui fait de lui un personnage auquel on peut rapidement s'identifier. Les thèmes de l'amour / la haine de soi et du harcèlement sont au cœur du parcours qui amène Ben à se sentir mieux dans son corps, ce qui est fondamental pour qu'il arrive à améliorer sa situation. Les émotions sont portées par une bande-son composée spécialement pour le film et qui atteint son apogée lorsque le groupe de Ben interprète sa chanson « *LA VIE, EN GROS* ».

## L’AFFICHE DE FILM



Observe l’affiche du film *LA VIE, EN GROS* et réponds aux questions suivantes :

- **Décris l’affiche du film. Que remarques-tu en premier ?**
- **Est-ce que l’affiche du film et le titre te donnent envie d’aller voir le film ? Pourquoi ?**
- **À quelle catégorie et à quel genre peut-on rattacher le film que tu t’attends à voir en regardant cette affiche ?**

**Catégorie :**

- Documentaire                       Fiction                       Film d’animation

**Genre (plusieurs choix possibles) :**

- thriller                       drame                       western  
 science-fiction                       film de fantasy                       film d’horreur                       comédie  
 film d’action                       film criminel                       comédie romantique

- Dans LA VIE, EN GROS, il est question de l'alimentation et du rapport au poids. Un sujet vital, mais qui n'est pas sans poser problème à beaucoup. En répondant aux questions suivantes, réfléchis à l'importance de la nourriture dans ta vie. Coche la/les cases qui te correspondent et complète les phrases :

- J'aime beaucoup manger       Je trouve OK le fait de manger  
 Je n'aime pas manger       J'aime tout  
 J'aime presque tout       Il y a beaucoup de choses que je n'aime pas manger  
 Je suis un régime particulier, c'est-à-dire que je fais attention à ce que je mange (par exemple, je m'abstiens volontairement de manger certaines choses comme de la viande, du gluten, du porc, trop de sucre...).

Je fais cela pour des raisons :

- de santé       éthiques       religieuses       d'autres raisons  
 Je cuisine bien       Je cuisine plus ou moins bien       Je ne cuisine pas bien

- J'aime particulièrement cuisiner (indiquer des aliments, un plat...)

.....

- Mon plat préféré est

.....

- Je n'aime pas du tout (indiquer des aliments, un plat...)

.....

- J'ai une allergie alimentaire (indiquer laquelle)

.....

- À la maison, c'est généralement ..... qui cuisine-nt

# PENDANT LE FILM : ACTIVITÉS DE VISIONNAGE

Lorsque nous regardons un film, nous sommes généralement complètement accaparé·e·s par l'action, nous nous laissons totalement absorber par l'histoire, les images et les sons. C'est une bonne chose ! Car au cinéma, nous pouvons voir des choses que nous ne pouvons pas vivre dans la vie réelle. Malgré cela, un film est souvent rempli de tellement de détails que nous pouvons passer à côté de certaines choses. Tu trouveras ci-dessous une série de questions que tu peux lire dès maintenant et auxquelles tu pourras répondre après la projection.

- **Que penses-tu de Ben ? Aimerais-tu être ami·e avec lui – pourquoi ?**

.....  
.....

- **Quelle est l'importance de la nourriture dans la vie de Ben ? Comment est-ce raconté dans le film ?**

.....  
.....

- **Quelle est la scène du film qui t'a le plus marqué·e ?**

.....  
.....

- **Que penses-tu du choix de l'animation pour raconter cette histoire ?**

.....  
.....

- **La bande-son est très liée au contenu du film. Quelle chanson t'est restée en mémoire ?**

.....  
.....

## BEN ET L'OBÉSITÉ

Ben est en surpoids. Cela n'a jamais été un problème jusqu'à présent, mais après les vacances d'été, tout semble soudain ne tourner qu'autour de cela.



- **Regarde les images du film et décris les situations dans lesquelles Ben est mal à l'aise avec son corps.**
- **Comment gère-t-il cette situation ?**
- **Décris Ben : qu'est-ce qui va bien dans sa vie, qu'est-ce qui va mal ?**

**Bien** .....

.....

**Mal** .....

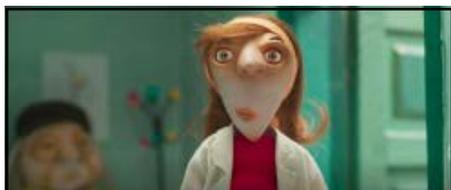
.....

- **Décris aussi l'aspect extérieur du personnage de Ben : comment a-t-il été représenté ? En comparaison, observe également les autres personnages.**
- **Décris avec tes propres mots la signification du mot « caricature ».**

## QUI PEUT AIDER BEN ?

Ben fait l'objet de railleries et de moqueries à cause de son surpoids, et il est même victime d'un véritable harcèlement de la part des frères de Claire. Dans le film, toute une série d'adultes prennent position d'une manière ou d'une autre quant au problème de Ben. Il en ressort que les bonnes intentions ne sont pas toujours les plus utiles.

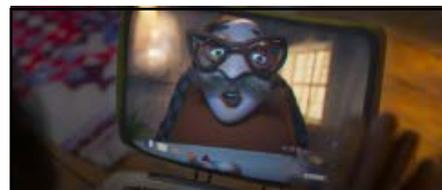
La mère de Ben



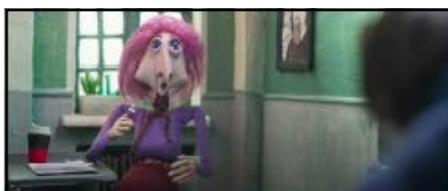
Sophie, la copine du père de Ben



Le père de Ben



La professeure



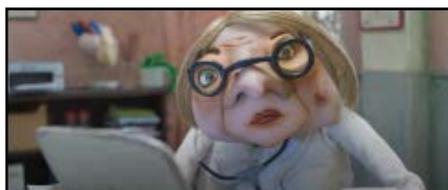
Le professeur de sport



L'infirmière scolaire



La grand-mère de Ben



Le nutritionniste



- **Classe les comportements des différentes personnes en fonction de leur utilité, ou non, pour Ben.**
- **Choisis une personne au comportement utile à Ben, selon toi, et explique pourquoi tu es de cet avis.**
- **Choisis une personne au comportement inutile à Ben et décris ce qu'elle aurait pu faire de mieux.**
- **Selon toi, qu'est-ce qui est le plus important pour Ben en ce moment : réduire son poids ou s'accepter tel qu'il est ? En d'autres termes, doit-il perdre du poids ou non ?**
- **Selon toi, comment pourrait-il perdre du poids ?**

## L'ADAPTATION EN FILM D'ANIMATION

LA VIE, EN GROS est une adaptation littéraire réalisée en grande partie en animation de figurines en « stop-motion » / en volume, passant à certains moments à une animation en 2D. La réalisatrice, Kristina Dufková, déclare dans une interview :

*“The book was written in the first person and I really wanted to capture his emotions and understand what he feels. All my films are about the characters’ inner states. Animation is just a better way of telling these stories. You can easily exaggerate certain things, which would be much harder in live-action.”*

<https://variety.com/2024/film/global/living-large-trailer-kristina->



- A/ • Traduis la citation en français.
- Quelles sont les raisons qui ont poussé la réalisatrice à adapter le livre en film d'animation ? Es-tu d'accord ou penses-tu qu'il aurait été préférable d'adapter le film en prises de vues réelles (c'est-à-dire avec des acteur-ric-e-s) ? Donne les avantages et les inconvénients !

### FILM D'ANIMATION

Avantages	Inconvénients

### FILM EN PRISES DE VUES RÉELLES

Avantages	Inconvénients

- *La réalisatrice utilise deux formes d'animation différentes. Tu peux voir ici un exemple de l'animation en volume (Image 1), de l'animation en 2D (Image 2), et une image où les deux formes d'animation apparaissent en même temps (Image 3).*

Image 1



Image 2

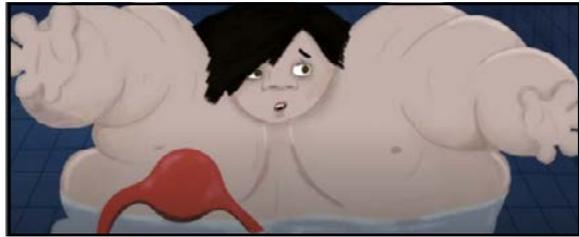


Image 3



*À quels moments la forme d'animation change-t-elle ? La citation tirée de l'interview de la réalisatrice peut te donner une indication à ce sujet. Que penses-tu de cette solution ?*

## **B/ NOW PRACTICE YOUR ENGLISH!**

*On the website <https://cineuropa.org/en/interview/463404/>, you can find an interview with the director of the film, Kristina Dufková. Read it carefully and answer the following questions:*

- *Why did the director work with puppet-animation to realise the project?*
- *What was the most difficult aspect when adapting the novel "La vie, en gros" for the screen?*
- *Which parts of the story are totally new in the film?*

## LA VIE, EN GROS

Tu trouveras ci-dessous les paroles de la chanson que Ben et son groupe jouent à la fête de Noël. Lis-les et réponds ensuite aux questions :

*On m'a conseillé de suivre un régime  
Et je vous assure que c'est pas drôle  
Les profs me mettent la déprime  
Pas autant que les grands de l'école  
Je sens qu'à l'intérieur ça bouillonne  
Je garde la pression sous mon couvercle  
Aie confiance mon ptit bonhomme  
L'occasion de choisir t'est offerte  
C'est comme ça  
J'aimerais parfois perdre du poids  
C'est pas gagné  
Mais laissez-moi et vous verrez  
Je suis gros  
Ça fait de la place dans mon cœur  
Mais je vous demande de ne plus me juger  
Je suis gros  
Ça fait de la place dans mon cœur  
Mais oubliez vos préjugés  
J'aurai la dalle toute ma vie  
Et je sais que c'est OK  
Oui je vau beaucoup plus que le poids que  
j' fais  
La vie en gros c'est ma vie  
Et je sais que c'est OK  
Parce qu'on est comme on est  
Je sens l'odeur des biscuits de Noël  
Le pain d'épice, la citronnelle*

*Il faut donner sans compter  
Comme un buffet à volonté  
Croquer la vie  
C'est comme ça que je me nourris  
Je crois en moi  
Et personne ne m'arrêtera  
Je suis gros  
Ça fait de la place dans mon cœur  
On s'en fout des kilos en trop  
Je suis gros  
Ça fait de la place dans mon cœur  
Te connaître c'est le plus cadeau  
J'aurai la dalle toute ma vie  
Et je sais que c'est OK  
Oui je vau beaucoup plus que le poids que j' fais  
La vie en gros c'est ma vie  
Et je sais que c'est OK  
Parce qu'on est comme on est  
J'aurai la dalle toute ma vie  
Et je sais que c'est OK  
Parce que je ne suis plus tout seul désormais  
La vie en gros c'est ma vie  
Parce qu'on a qu'une seule vie  
Alors vivons-la  
Oui, vivons-la comme on est*

- **Descris avec tes propres mots la signification de l'expression « La vie, en gros », qui est aussi le titre du film.**
- **Quel effet cette chanson produit-elle sur toi ?**
- **Descris ce que ce concert signifie pour Ben. Cette déclaration de la réalisatrice, Kristina Dufková, peut t'aider :**

*"Ben needs to start liking himself – just the way he is. Only then can he think about making any serious lifestyle changes."*

(Extrait d'une interview de "Variety" <https://variety.com/2024/film/global/living-large-trailer-kristina-dufkova-annecy-1236032408/>)

- **Explique avec tes propres mots ce que le terme « body positivity » signifie !**
- **Descris la façon dont la dernière phrase « On a qu'une seule vie, vivons-la comme on est » peut être porteuse de sens pour tou-te-s les individu-e-s.**

## CRÉDITS

### AUTEURE

Antje Knapp

Pour le LUCAS - Internationales Festival für junge Filmfans

### ADAPTATION DE L'ALLEMAND

Thelma Dassesse

### GRAPHISME

Les M Studio



## AVEC LE SOUTIEN DE



## LUXEMBOURG CITY FILM FESTIVAL



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Culture



[www.luxfilmfest.lu](http://www.luxfilmfest.lu)