



**MULTIÂGE**  
**DURÉE : 30 à 45 minutes**

# RIRE-O-THON!

Transporte tes jeunes dans le monde imaginaire du rire et découvre une nouvelle façon de recharger ton groupe un rire à la fois!



## MATÉRIEL

- Ton sourire et un peu d'imagination
- Un endroit calme et confortable pour faire l'activité

■ Exemple de la Foire rigolote (voir pages suivantes)

## DÉROULEMENT

### 1 Prépare-toi

- Prends connaissance de l'activité et de l'annexe  
*Exemple d'une thématique : La foire rigolote.*  
Modifie la thématique et les rires au besoin.
- Choisis un espace calme et confortable où tes jeunes peuvent s'asseoir ou s'allonger, comme un espace gazonné à l'ombre!

### MODIFIE L'ACTIVITÉ SELON LA THÉMATIQUE DU CAMP!

Ton camp organise une semaine thématique sur la magie? Invente des rires où tes jeunes visitent le monde imaginaire de Harry Potter. Fais, par exemple, le Rire de la lévitation. Demande à tes jeunes de faire s'élever des objets imaginaires avec leurs baguettes magiques tout en lâchant des éclats de rire quand ils réussissent.

Il n'y a pas de limite aux rires que tu peux inventer avec tes jeunes: le Rire des sabres laser, des Schtroumpfs, de la goutte d'eau, de la cloche, du zoo, etc. Il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » rires.

## DÉROULEMENT (SUITE)

### 2 Prépare tes jeunes

- Sépare tes jeunes dans l'espace afin qu'ils aient chacun leur propre espace pour commencer. C'est le moment idéal pour toi d'observer l'énergie des jeunes et de les mettre en contexte.

#### Mise en contexte

Vous partez à l'aventure dans le monde imaginaire du rire. Vous allez découvrir plein de rires différents et tout commence aujourd'hui par la Foire rigolote (ou une autre thématique choisie)! Afin de bien se préparer pour l'aventure, il faut bien s'échauffer.

**Psitt!** Profites-en pour leur poser des questions sur la thématique choisie (p. ex. : Sais-tu ce qu'est une foire? Es-tu déjà allé?)

- Échauffe-toi avec ton groupe pour les préparer au grand départ du Rire-o-thon!
  - Fais quelques étirements pour bien préparer leur corps (rotation des poignets, des épaules, du cou, etc.)
  - Fais quelques grimaces et sourires exagérés pour bien préparer leurs muscles du rire (sortir la langue, se frotter les joues, faire un sourire exagéré, etc.)
  - Faites la chanson des Ho-Ho, Ha-Ha-Ha! C'est un signal pour tes jeunes que vous entrez dans le monde du rire. En tapant des mains, tu dis très fort Ho-Ho! et les jeunes répondent en tapant des mains, Ha-Ha-Ha! Fais varier la position de tes mains (à droite, à gauche, en haut, en bas) et demande aux jeunes de te suivre.

**Psst!** N'hésite pas à te déplacer à l'intérieur du groupe en les regardant bien dans les yeux et en souriant pour créer un sentiment de confiance et de complicité avec chaque jeune.

### 3 Fais le Rire-o-thon selon ta thématique

- Transporte tes jeunes dans le monde du rire en suivant les étapes suivantes. Fais chaque rire 3 ou 4 fois avant de passer au suivant.

**Psitt!** Il faut toujours débiter le Rire-o-thon avec un exercice fait seul pour que chaque jeune se connecte à lui-même avant de se connecter au reste du groupe.

- A** • Rire du cœur (pour se connecter à soi-même)
- B** • Rire de salutation (pour se connecter aux autres)
- C** • Rires **imaginaires** selon ta thématique
  - a-** Rire 1
  - b-** Rire 2
  - c-** Rire 3
  - d-** Rire 4
- D** • Rire du chef d'orchestre (pour se préparer à la Méditation du rire)
- E** • Méditation du rire (5 min)

Consulte l'annexe *Exemple de la Foire rigolote* pour un Rire-o-thon clé en main avec les descriptions de chaque rire!

### 4 Invite tes jeunes à s'exprimer

- À la fin, fais une récapitulation de l'activité avec tes jeunes.
  - Demande à tes jeunes de parler de leurs rires préférés.
  - Demande-leur de parler d'un moment où ils ont eu un fou rire ou de raconter une histoire drôle.
  - Invite tes jeunes à exprimer comment ils se sentent après l'activité (Je me sens... heureux, confiant, énervé, etc.).

# RIRE-O-THON

## EXEMPLE D'UNE THÉMATIQUE : LA FOIRE RIGOLOTE



**DÉBUTE AVEC LE RIRE DU CŒUR OÙ CHAQUE JEUNE SE CONCENTRE SUR LUI-MÊME. ON NE REGARDE PAS LES AUTRES!**



Aujourd'hui, on va visiter la Foire rigolote! On est tellement heureux qu'on se penche vers l'avant, et on remonte en levant les deux bras au ciel en riant. On se concentre sur soi-même et on ne regarde pas les autres!



**FAIS LE RIRE DE SALUTATION OU RIRE « J'ARRIVE À LA FOIRE »**



On est fous de joie d'être enfin arrivés à la Foire! On regarde autour de nous et on voit qu'il y a plein de personnes souriantes! On fait des saluts très excités aux autres avec un grand sourire et en riant de bonheur.

***Psitt!** Amuse-toi avec tes jeunes à dire bonjour de différentes façons (en hochant la tête, en se serrant la main, coude à coude, pied à pied, genou à genou, etc.).*



# RIRE-O-THON

## EXEMPLE D'UNE THÉMATIQUE : LA FOIRE RIGOLOTE



**FAIS 4 RIRES IMAGINAIRES EN LIEN AVEC TA THÉMATIQUE. ALTERNE LES RIRES OÙ TES JEUNES BOUGENT DANS L'ESPACE ET CEUX OÙ ILS RESTENT SUR PLACE. EXPLIQUE TOUJOURS LE RIRE AVANT DE LANCER TES JEUNES DANS L'ACTION.**

### 1 RIRE DES AUTOS TAMPONNEUSES

On gambade deux par deux dans l'espace. À chaque fois, qu'on rencontre un autre groupe, on éclate de rire et on fait semblant de cogner son « auto ».

**ATTENTION! ON NE VEUT PAS DE VRAIES COLLISIONS.**

### 2 RIRE DU POPCORN

On se transforme en grains de maïs soufflé qui éclatent graduellement. Un premier « pop » avec un petit rire où juste les mains bougent. À chaque « pop », on rit un peu plus fort et on bouge un peu plus : « pop », « Pop », « POP », jusqu'à l'explosion finale où tous les jeunes sautent en riant!

### 3 RIRE DE LA MONTAGNE RUSSE

On embarque dans une grande montagne russe. On se place à la queue leu leu et on bouge dans l'espace. Quand on regarde en avant, c'est épouvantable et on lâche un cri de terreur. Quand on regarde sur le côté, on n'a plus peur et on rit! On regarde vers l'avant, sur le côté, de l'autre côté...

### 4 RIRE DU TUNNEL DES MIROIRS

On arrive à une attraction avec plein de miroirs. On se place en 2 lignes face à face (une ligne de miroirs et une ligne de rieurs). Les personnes de la ligne des miroirs doivent faire les mêmes mouvements que les personnes devant elles. **Chaque mouvement est accompagné d'un rire.**

**ATTENTION! ON NE VEUT PAS IMITER LE RIRE DES AUTRES ICI, JUSTE LES MOUVEMENTS!**



# RIRE-O-THON

## EXEMPLE D'UNE THÉMATIQUE : LA FOIRE RIGOLOTE

D

### FAIS LE RIRE DU CHEF D'ORCHESTRE OU LE RIRE DU DERNIER MANÈGE



Notre journée à la Foire tire à sa fin! On décide de monter dans un dernier manège qui monte et descend. On place les deux mains devant nous. Quand je place mes mains en bas, on rit tout doucement. Quand je place mes mains au milieu, on rit normalement comme si on était avec des amis. Et quand je place mes mains en haut, on se défoule en riant à gorge déployée. *Mains en haut, en bas, en haut, au milieu...*

*Psitt! Termine toujours le Rire du chef d'orchestre avec les mains en bas.*

E

### FAIS LA MÉDITATION DU RIRE!



C'est la partie la plus importante du Rire-o-thon et son but est d'amener les jeunes à rire **naturellement!**

Invite tes jeunes à s'asseoir ou s'allonger au sol. Dis-leur qu'ils doivent rester immobiles, ne pas parler et ne pas regarder les autres pour les cinq prochaines minutes. La seule chose qu'ils ont le droit de faire c'est de rire, mais il doit s'agir d'un **VRAI** rire.

*Psitt! Rappelle à tes jeunes qu'on a tous un sens de l'humour différent et que certaines personnes ont naturellement le rire plus facile. Si le rire ne vient pas, ce n'est pas grave! La méditation devient un moment pour se détendre.*