

**Base de Données séances de Rire**

**Based sessions Laughing Data**

# 1 Un voyage au pays des animaux

## 1 Le rire du Cheminot

Serrez la main de vos collègues en faisant la bielle qui tourne (10 s) , soyez gai, joyeux, content de la rencontre, tapez le dos, tenez le bras, soyez chaleureux, déplacez-vous.

## 2 Le rire du Kangourou

Pieds joints, préparez un saut en faisant un long hé, puis détendez-vous, à la réception éclatez de rire.

## 3 Le rire du lion

Placez les mains au niveau du visage doigts écartés, tirez la langue, écarquillez les yeux, mêlez rugissement et rires.

## 4 Le rire du singe.

Déplacez-vous en sautillant, un bras levé et l'autre en gratte aisselle, riez en imitant le singe en hou !, hou !

## 5 Le rire de l'éléphant

Déplacez-vous lourdement, une main pince le nez, l'autre passe dans la pliure du bras et se tend pour former la trompe, celle-ci attrape les cheveux, les vêtements, riez.

## 6 Le rire du lapin

Sortez les dents de devant, faites-vous des oreilles avec vos mains, déplacez-vous, échangez les regards.

## 7 Tir à l'arc

Tenez un arc à bout de bras, brandissez en faisant un hé ! long puis décochez un rire. Recommencez plusieurs fois.

## 8 Lance pierre.

Tenez une lance pierre à bout de bras, armez en faisant un hé court puis lancez votre rire. Recommencez plusieurs fois

## 9 Hibou

Rentrez la tête dans les épaules, gardez les bras le long du corps déplacez-vous et riez en faisant des hou ! hou !

## 10 Rire triste

Faites mine d'être triste la bouche pincée et riez en vous déplaçant et échangez les regards.

## 11 Rire du cocktail

Formez un cercle très rapproché, les jambes écartées bien ancrées au sol, tenez devant vous deux récipients. Versez le premier récipient dans l'autre en faisant un héé ... long puis reversez le mélange dans le premier récipient et avalez enfin, levez les bras en l'air et faisant un rire explosif en ha.

## 12 On est content

Levez un bras au-dessus de votre tête, pliez-le et tapez-vous votre dos en riant.

# 1 A trip to the country animals

## 1 Laugh Cheminot

Shake hands with your colleagues by making the rod that rotates (10 s), be gay, happy, happy with the meeting, tap the back, hold the arms, be warm, move.

## 2 Laughter Kangaroo

Seals walk, prepare a jump by a long hey, then relax at the reception burst out laughing.

## 3 Laughter lion

Place hands with fingers apart face, stick the tongue out, have opened wide eyes, mix and roaring laughter.

## 4 Laughing monkey.

Move hopping, arm lift and the other armpit scratching, laugh by imitating the monkey "hou! Hou !"

## 5 Laughing Elephant

You move heavily, one hand pinches the nose, the other passes into the fold of the arm and tends to form the tube, it grabs the hair, clothes. Laugh.

## 6 Laughter rabbit

Remove the front teeth, do you ears with your hands, move, exchange glances.

## 7 Archery

Keep a bow at arm's length, brandish by making a long "hey" ! and uncheck a laugh. Repeat several times

## 8 Slingshot

Hold a slingshot at arms, arm by a short hey then start your laugh. Repeat several times

## 9 Owl

Tuck the head down, keep your arms along the body move and laugh making "Hou! Hou !"

## 10 Sad laugh

Pretend to be sad pinch mouth and laugh as you move and exchange weary glances.

## 11 Laugh cocktail

Form a very close circle, legs spread well anchored to the ground, stand in front of you two containers. Pour the first container into another by making a long "Hee"... then pour the mixture into the first container and finally swallow, raise your arms in the air and making an explosive laugh with "Ha".

## 12 We're happy

Lift your arms above your head, bend and type up your back laughing.

## 2 Une journée ordinaire

### 1 Rire de l'endormi

Marchez, échangez les regards (4 s), les yeux mi-clos, laissez tomber les bras, traînez les pieds. Faites un rire grave, sourd, dans le ton « ho ».

### 2 Rire du petit déjeuner - café au lait

Formez un cercle très rapproché, les jambes écartées bien ancrées au sol, tenez devant vous deux récipients, le café et le lait. Versez le lait dans le café en faisant un héé long puis reversez le café au lait dans le premier récipient en faisant aussi un long hé ! puis avalez et levez les bras en l'air avec un rire explosif en ha !

### 3 Rire en voiture.

Tenez le volant et tracez des courbes en vous déplaçant à demi assis en faisant des hiii ! de crissement de pneus. Après deux courbes, freinez et éclatez de rire en laissant tomber les bras en ayant une attitude décontractée.

### 4 Rire du Bonjour

Serrez la main (10 s) de vos collègues et soyez gai, joyeux, content de la rencontre, tapez le dos, tenez le bras, soyez chaleureux, déplacez-vous.

### 5 Rire du téléphone

La journée commence par votre premier coup de fil. Simulez une conversation téléphonique, échangez les regards, parlez avec les mains, hochez la tête, déplacez-vous avec élégance.

### 6 Rire la dispute

Vous êtes resté trop longtemps au téléphone. C'est la dispute, tendez le doigt, agitez-le et riez en ayant l'air fâché.

### 7 Rire de la pioche

Il est temps de travailler, Simulez un coup de pioche sur le sol en faisant un hé court et sec puis riez détendu en balançant vos bras.

### 8 Rire de la pelle

Plantez une pelle avec votre pied en faisant un hé long, levez à mi-hauteur la pelle en l'accompagnant toujours d'un hé long, puis jetez par-dessus l'épaule en éclatant de rire et levez les bras en l'air.

### 9 Rire de la sueur

Vous avez bien travaillé vous êtes épuisé, vous baignez dans la sueur, ça sent pas bon. Levez un bras et de l'autre ventilez votre aisselle, ayez l'air dégoûté, déplacez-vous échangez les regards et riez.

### 10 Rire de la douche froide

Il est temps de se doucher, mais l'eau est froide, faites brou en faisant vibrer les lèvres et frottez vous comme si vous aviez froid, puis éclatez de rire en vous décontractant, laissez tomber les bras, déplacez-vous.

### 11. Soupe chaude

C'est le moment de dîner, mais la soupe que l'on vous sert est chaude et piquante. Levez les mains au niveau de la bouche, secouez-les, soufflez, faites la grimace c'est piquant très piquant et très chaud. Riez en hi hi.

### 12 Rire du dormeur

Joignez les deux mains, c'est votre oreiller, les yeux sont mi-clos, inspirez en ronflant et expirez en riant, déplacez-vous, échangez les regards.

## 2 A typical day

### 1 Laugh of sleeping

Walk, exchange glances (4 s), half-closed eyes, drop arms, drag the feet. Make a serious laugh, deaf in saying “Ho”.

### 2 Laughing little lunch - latte

Form a very close circle, legs spread well anchored to the ground, stand in front of you two containers, coffee and milk. Poured the milk into the coffee by a long “hee “.. then pour the coffee with milk in the first container by as long “hey” ! then swallow and raise your arms in the air with an explosive laugh “ha” !

### 3 Laughing drive

Hold the steering wheel and draw curves by moving half sitting making “hiii” ! squealing tires. After two curves, brake and burst out laughing dropping arms having a casual attitude.

### 4 Laughing Hello

Shake hands (10 s) of your colleagues and be merry happy merry meeting, tap the back, hold the arms, be warm, move.

### 5 Laughing Phone

The day begins with your first call. Simulate a telephone conversation, exchanging glances, talk with your hands, nod, move with elegance.

### 6 Laughing dispute

You stay too long on the phone. This is the argument, extend your finger, shake it and laugh, seeming angry.

### 7 Laugh pickaxe

It's time to work. Simulate a pickaxe on the ground by a short and dry laugh (say “Hey”) then relax swinging your arms.

### 8 Laughing shovel

Plant your foot with a shovel by a long hey, get halfway up the shovel always accompanied by a long “hey”, then throw over the shoulder laughing and raise your arms in the air.

### 9 Laughing sweat

You have worked, you're exhausted, you bathe in sweat, it smells bad. Raise one arm and the other fan your armpit, have disgusted, move exchange looks and laugh.

### 10 Laughing cold shower

It is time to take a shower, but the water is cold, make brou... by vibrating the lips and rub as if you were cold, then burst out laughing when you relaxing, drop arms, move.

### 11 Hot Soup

It's time to diner, but the soup they serve you is hot and spicy. Raise your hands to the mouth, shake them, blow, made a face that is very piquant spicy and hot. Laugh “hi hi”.

### 12 Laughing sleeper

Join both hands, they are your pillow, eyes are half-closed, inhale when snoring and exhale when laughing, move, exchange glances.

## 3 Blanche Neige et les 7 nains

Les personnages de l'histoire de « Blanche Neige et les 7 nains » nous aident à explorer nos comportements et à les exprimer en rires. Il y a 11 exercices de rires qui correspondent à chacun des personnages de cette histoire. C'est à dire les 7 nains, Blanche Neige, la Sorcière, la Reine et le Prince Charmant. Ces exercices préparent l'exercice de méditation par le rire qui est une recherche d'un rire authentique. Chaque exercice est suivi d'un exercice de stimulation des muscles expirateurs et d'un exercice de relaxation.

### 1 Le rire de Prof

Le professeur est celui qui enseigne, il nous aide à lutter contre l'ignorance. Nous sommes aussi nous même de bons professeurs ! Nous apprenons de nos propres expériences ( je pose une main sur la tête) et de celles des autres ( je pose l'autre main sur la tête). Le Prof rit en se balançant de gauche à droite en gardant les mains sur la tête.

### 2 Le rire de Joyeux

Quand Joyeux rit, il ouvre les bras, il rit à gorge déployée, il embrasse le monde. Les jambes sont légèrement écartées, les genoux légèrement fléchis, la poitrine gonflée. Les deux bras forment un cercle qui représente le monde, inspirez puis levez progressivement les bras en faisant un long hé puis écartez les bras en l'air et dans la détente faites un rire explosif.

### 3 Le rire de Grincheux

Grincheux est sérieux. Il n'est pas content, il montre son désaccord. Il secoue la tête et fait la grimace, il grommelle.

### 4 Le rire de Dormeur

Dormeur dort beaucoup car il sait que le sommeil est réparateur. Dormeur aime le silence, chut, il dort. Riez silencieusement.

### 5 Le rire d'Atchoum

Atchoum éternue, il expulse, il se libère, il évacue, il laisse sortir ce qui est en lui. Les jambes sont légèrement écartées, les genoux légèrement fléchis. Pincez le nez d'une main, inspirez puis levez la tête en faisant un ahhh, puis déclenchez un éternuement en faisant tchoum ! en vous pliant vers l'avant les bras décontractés le long du corps et suivez par un rire.

### 6 Le rire de Timide

Timide a peur du jugement, il n'ose pas, il a une image qui lui colle à la peau. Vous faites comme Timide, vous vous cachez la figure avec les mains et vous échangez les regards de temps en temps en riant. Vous vous dites que vous n'est pas seulement celui que vous avez l'habitude d'être, mais vous pouvez devenir celui que vous avez envie d'être.

### 7 Le rire de Simplet

Simplet est intuitif, il suit les indications de son cœur plutôt que les indications de sa raison. Posez-vous la question : « Le chemin que l'on suit possède-t-il un cœur ? S'il en possède un, le chemin est bon, s'il n'en a pas, il n'est d'aucune utilité. Simplet marche en regardant en l'air, il est décontracté, il suit le chemin de son cœur, il ne se prend pas la tête, il rit sans raison, simplement.

### 8 Le rire de Blanche neige

Blanche Neige est belle comme la lumière, c'est un ange. Battez des ailes comme si vous étiez un ange, sautez sur une jambe puis sur l'autre et riez.

### 9 Le rire de la sorcière

La sorcière est méchante, elle n'est pas belle. Mettez les mains sur le côté du visage, montrez ses doigts crochus, faites les gros yeux et tirez la langue, riez comme une sorcière.

### 10 Le rire de la reine

La reine est belle et elle interroge souvent son miroir.

Faites mine de tenir un miroir et montrez-vous du doigt en riant.

### 11 Le rire du prince charmant

Le prince charmant est beau. Il a sauvé par son baiser la pauvre Blanche Neige. Soyez prince et charmant, tenez-vous droit, gonflez le buste, chevauchez un cheval et soyez en quête de votre princesse.

### 3 Snow White and the 7 Dwarfs

The characters in the story of "Snow White and the 7 Dwarfs" help us explore our behavior and to express laughter. There are 11 exercises laughter that correspond to each of the people in this story. The 7 Dwarfs, Snow White, the Witch, the Queen and Prince Charming. These exercises prepare the meditation exercise by the laughter that is looking for a genuine laugh. Each exercise is followed by a period of stimulation of expiratory muscles and a relaxation exercise.

#### 1 Laugh Prof.

The teacher is one who teaches, helps us to lute against ignorance. We ourselves also good teachers ! We learn from our own experiences (I put a hand on the head) and those of others (I put the other hand on the head). Prof. laughs swaying from left to right while keeping your hands on the head.

#### 2 Laughter Merry

Happy laughing when he opened his arms, he laughed uproariously, he embraces the world. Legs are slightly apart, knees slightly bent, chest inflated. The two arms form a circle representing the world, inspire and gradually raise your arms by making a long hey then spread the arms in the air and in the same time doing an explosive laugh.

#### 3 Laughter Grumpy

Grumpy is serious, he is not happy, he shows his disagreement, he shakes his head and makes a face, he grumbles.

#### 4 Laughter Sleeper

Sleeper sleeps a lot because he knows that sleep is restorative. Sleeper loves silence, chut he sleeps. Laugh silently.

#### 5 Laugh Sneeze

Sneeze sneezes, it expels it is free, it drains, it leaves out what is in it. The legs are slightly apart, knees slightly bent. Pinch the nose with one hand, then inhale, raise your head by making a "ahhh", then trigger a sneeze by "chum" ! bending you forward casual arms along the body and follow with a laugh.

#### 6 Shy laugh

Shy is afraid of judgment, he does not dare, he has an image that sticks to the skin. Make like Shy. Hide your face with hands and exchange glances occasionally laughing. You say you is not just the one you used to be, but you can become what you want to be.

#### 7 Laughter Dopey

Dopey is intuitive, it follows the instructions of his heart rather than indications of reason. Ask yourself: "The path that one follows he has a heart? If it has one, the path is good, if it does not, it is of no use. Dopey walking looks up, it is casual, it follows the path of his heart, he did not take the head, he laughs without reason, simply ..

#### 8 Laughter Snow White

Snow White is beautiful as the light, she is an angel. Beat wings as if you were an angel, jump on one leg and then the other and laugh.

#### 9 The laughter of the Witch

The wicked witch, she is not beautiful. Put your hands on the side of the face, show her crooked fingers, make big eyes and stick out your tongue, laugh like a witch.

#### 10 Laughter Queen

The Queen is beautiful and she often asks her mirror. Pretend to hold a mirror and show you with your finger, laugh.

#### 11 Laughter Prince Charming

Prince Charming is beautiful. He saved poor White Snow by his kiss. Be prince charming, upright posture, inflate the chest, ride a horse and are looking for your princess.

## 4 Une Nuit dans la forêt

Imaginez vous dans une forêt française une nuit, sous les étoiles. Vous êtes peut-être aux aguets ? Vous avez peut-être peur de voir surgir le loup ? d'être mordu ou piqué par un insecte ? (*nos forêts ne présentent aucun danger réel* ). La nature sauvage a le don de réveiller nos phobies. (*Mais, nous n'avons pas une peur de la nature, mais nous avons peur d'avoir peur de la nature. Notre culture est une culture anti-émotionnelle, les instincts et les émotions sont vécus comme des menaces pour notre équilibre et notre autonomie*). Mais, derrière cette peur de la nature, se cache la peur de notre propre nature, faite de pulsions et d'émotions. (François Terrasson. La Peur de la nature, éd. Sang de la Terre, 1997). Dans cette séance de rire « une nuit dans la forêt » nous allons mettre en scène nos peurs. Vous tremblez déjà !

### 1 Le rire dans la nuit

Il fait nuit noire. Fermez les yeux, tendez les bras, cherchez dans la nuit et lorsque vous touchez quelqu'un, vous êtes rassuré, le toucher calme la peur, ouvrez les yeux, riez et échangez les regards 3 à 4 secondes et recommencez.

### 2 Le rire du hibou.

Le hibou voit dans la nuit, c'est un observateur, avec ses grands yeux. Mettez vos deux mains sur le plexus solaire et observez. Inspirez en gonflant votre ventre puis expirez en contractant les muscles abdominaux en faisant un hou court puis un autre plus long rentrez le ventre et le diaphragme à chaque expiration. Après un léger temps de repos, faites un rire en hou hou hou hou. Observez le mouvement de votre diaphragme.

### 3 Le rire de la chauve-souris

La chauve souris voit le monde à l'envers, la tête tournée vers la terre. Allez vers quelqu'un et frottez lui quelques secondes la tête pour lui remettre les idées à l'endroit et riez comme une chauve souris.

### 4 Le rire de la peur

Vous avez peur, vous êtes en sueur, vous avez froid, vous avez les jambes coupées, vous sentez des frissons. Faites un brou en faisant vibrer les lèvres et frottez vous le corps comme si vous aviez froid, faites trembler les bras, puis riez.

### 5 Le rire silencieux

Vous êtes aux aguets, vous n'osez pas faire du bruit, de peur d'indiquer votre présence, chut, riez silencieusement.

### 6 Le rire du loup

Le loup est un animal terrifiant dans notre imaginaire. Hurlez comme le loup. Les jambes légèrement écartées , faites un ahou en levant les bras puis lorsque les bras sont à la verticale, riez en regardant le ciel étoilé.

### 7 Le rire du cerf

Le cerf porte de grands bois. Mettez les deux mains sur la tête, ce sont vos bois et marchez en vous balançant et riez, sentez sous vos mains votre tête résonner lorsque vous riez.

### 8 Le rire du lapin

Le lapin a peur des chasseurs qui tuent les animaux de la forêt. Il est en alerte, en état d'éveil maximal, il court vers sa sécurité et il ne compte que sur lui-même. Sortez les dents de devant faites des oreilles avec les mains sur la tête, riez avec courage !

### 9 Le rire du lutin

Le lutin n'a jamais peur dans la forêt, il n'a pas peur de ses émotions, il s'exprime sans retenue. Il est nature, libre et rebelle, comme un enfant. Promenez-vous le nez dans les étoiles détendu, rieur.

### 10 Le rire de la fée

La fée nous protège, nous rassure, elle nous sort de nos cauchemars. Gambadez, tenez une baguette magique, sortez de la nuit, riez.



## **4 A Night in the Forest**

Imagine yourself in a forest one night, under the stars. Perhaps you're alert ? you may be afraid to look around the wolf ? being bitten or stung by an insect ? (Forests pose no real danger). Wilderness has the gift to awaken our phobias. (But we do not have a fear of nature, but we are afraid of being afraid of nature. Our culture is anti-emotional culture, instincts and emotions are experienced as threats to our balance and our autonomy). But behind this fear of nature, lies the fear of our own nature, made of impulses and emotions. (Francois Terrasson. fear of nature, ed. Blood of the Earth, 1997). In this session of laughter "a night in the forest" we stage our fears. You tremble already !

### **1 Laugh at night**

It is pitch dark. Close your eyes, stretch your arms, look into the night and when you hit someone, you are reassured, feel it calm your fear, open your eyes, laugh and exchange glances 3-4 seconds again.

### **2 Laughter owl.**

The owl sees at night, this is an observer, with his big eyes. Put both hands on the solar plexus and watch. Inspire expanding your belly and exhale by contracting the abdominal muscles by making a short hou then another longer hold your stomach and diaphragm with each exhalation. After a slight rest time, make a "hou hou hou" laugh. Observe the movement of your diaphragm.

### **3 Laugh at bat**

The bat sees the world upside down, head turned towards the earth. Go to someone and rub her head a few seconds to give him ideas to places and laugh like a bat.

### **4 Laughter fear**

You're afraid you're sweaty, you're cold, your legs are soft, you feel chills. Make "brou"... by vibrating the lips and rub your body as if you were cold, trembling hands and laugh.

### **5 The silent laughter**

You're alert, you do not dare make a noise, lest indicate your presence. Chut, laugh silently.

### **6 Laughter wolf**

The wolf is a terrifying animal in our imagination. Howl like a wolf. Legs are slightly apart, ridge a "ahou", raise the arms and when they are in vertical, laugh and look at the starry sky.

### **7 Laughter deer**

The deer looks great wood. Put both hands on the head, they are your wood and swinging walk and laugh, feel your hands under your head ringing when you laugh.

### **8 Laughter rabbit.**

The rabbit is afraid of hunters who kill animals in the forest. He is alert in a state of maximum alert, it runs to safety and it relies only on himself. Remove the front teeth, do ears with hands on head, laugh with courage !

### **9 Pixie Laughter**

The leprechaun never fears in the forest, he is not afraid of his emotions, he expresses himself without restraint. It is nature, free and rebellious as a child. Stroll nose in the stars relaxed, laugh.

### **10 Laughter Fairy**

Fairy protects us reassurance, she released us from our nightmares. Frisk, holding a magic wand out of the night, laugh.

## 5 Une journée sportive

### 1 Le rire de la présentation des équipes.

Imaginez-vous dans un stade avant une grande rencontre, il y a deux rangs, vous faites face à l'équipe adverse, serrez les mains de celui qui est en face de vous et riez pendant 4 secondes puis déplacez-vous sur le côté pour faire face à une autre personne et ainsi de suite.

### 2 Le rire du footballeur

Nous allons commencer la partie, faites comme le footballeur : déplacez-vous la balle au pied, faites des dribbles et marquez des buts (des fois !).

### 3 Le rire du tennisman.

Vous jouez bien au foot et vous êtes certainement de bons joueurs de tennis. Momez le service à la volée au tennis. Dans une main vous avez une «balle», dans l'autre la «raquette». Inspirez puis faites un hee ! long en levant la main tenant la «balle» au-dessous, puis frappez la balle avec votre «raquette» en faisant un ah court et sec, puis lâchez votre rire.

### 4 Le rire de l'haltérophile

Nous allons muscler notre rire, le rendre plus fort, et pour cela nous allons faire des levés de barre en épaulé-jeté. Écartez légèrement les pieds, baissez-vous avec un dos bien droit, prenez la «barre» au sol, inspirez (le ventre se gonfle), relevez-vous (le dos droit) et amenez-la au-dessus des cuisses en faisant un long hé, puis épauliez la «barre» en faisant un hé et en vous fendant, et enfin jetez la barre au dessus de vous en joignant vos pieds et «jetez» aussi votre un rire.

### 5 Le rire du judoka

Nous allons apprendre à affronter un adversaire et à nous défendre en pratiquant du judo. Avant de commencer son combat, le judoka salue toujours son adversaire. Il lui doit du respect, il respecte les règles et l'intégrité de son adversaire. Le judo est un combat contre soi-même. Le judoka maîtrise son équilibre. Faites face à quelqu'un et saluez à la manière japonaise. Riez.

### 6 Le rire du nageur

Savez-vous nager ? Le nageur est fluide et souple, il est porté par l'eau. Comme un poisson, il ondule. Nagez le crawl, la brasse ou le dos crawlé comme vous le sentez et échangez vos regards et riez avec fluidité et souplesse.

### 7 Le rire de la mêlée de rugby

Je vous propose maintenant un sport de contact, le rugby. Faites une mêlée (ou plusieurs). Passez les bras sur les épaules de votre voisin et formez deux rangs qui se font face, puis faites un deuxième rang en passant la tête sous les bras du premier rang. Engagez la mêlée et riez en échangeant les regards. (Des joueurs peuvent passer à l'intérieur de la mêlée.)

### 8 Le rire du navigateur.

Posez un objet au sol pour marquer la bouée au vent. Matérialisez une ligne de départ. La navigation consiste à contourner la bouée au vent et de repasser la ligne de départ. Imaginez une ligne à environ 45° par rapport à la bouée au vent que vous ne pouvez pas passer. Déplacez-vous, soit vers la droite de la bouée au vent et dans ce cas faites un rire en AhAh ! ou soit vers la gauche de la bouée au vent et dans ce cas faites un rire en HoHo ! La règle de la priorité à tribord doit être respectée.

### 9 Le rire de la sueur

Les épreuves sportives sont épuisantes, vous êtes épuisé et vous baignez dans la sueur ; ça ne sent pas bon, mais c'est normal, c'est votre nature sauvage qui ressort de vos pores. Nous vivons dans une société aseptisée, n'ayez pas honte de votre sueur. Levez un bras et de l'autre ventilez votre aisselle, ayez l'air dégoûté, déplacez-vous échangez les regards et riez.

### 10 Le rire de la douche froide

Il est temps de se doucher, mais l'eau est froide, faites un Brou.. en faisant vibrer les lèvres et frottez vous comme si vous aviez froid, puis éclatez de rire en vous décontractant, laissez tomber les bras, déplacez-vous.

### 11 Le rire d'Aldo

Aldo est un grand sportif, il aime parader, montrer sa beauté superficielle. Aldo roule les mécaniques, le buste exagérément bombé, les jambes sont souples, elles sautillent parfois pour souligner sa beauté et pour réveiller le rire de l'autre.

## 5 A sports day

### 1 Laugh at the team presentation.

Imagine yourself in a stadium before a big meeting. There are two rows, you face an opponent, shake the hands of whoever is in front of you and laugh for 4 seconds, then move on to the next facing another person and so on.

### 2 Laughter footballer

We'll start the game, make as footballer : Move yourself with the ball, make the ball and score goals (for once!).

### 3 Tennis laugh.

You play football and you certainly are good tennis players. Mime service in the air. In one hand you have a "ball" in the other the "racket". Inhale and ridges a long "Hée" ! , raising the hand holding the ball below and hit the ball with your racket by a short dry "ah" then release your laughter.

### 4 Laugh weightlifter

We will make our laughter stronger, and for that we will make surveys bar jerk. Spread feet slightly, turn up with a straight back, take the bar on the ground, breathe, stand up and bring it over the thighs by a hey long and shoulder bar by making a "hey" and advance a leg by folding the knee. Then throw the bar above you by joining your feet and throw your laughter.

### 5 Laugh judoka

We will learn to face an opponent and to defend ourselves by practicing judo. Before starting the fight, the judoka always greet his opponent. He must respect it respect the rules and integrity of his opponent. Judo is a struggle against oneself. Judoka control balance. Face to face with someone and greet on the Japanese way. Laugh.

### 6 Laughing swimmer

Can you swim ? The swimmer is fluid and flexible, it is carried by the water. Like a fish, he waves. Swim front crawl, breaststroke or backstroke as you feel and share your eyes and laugh with fluidity and flexibility.

### 7 Laugh of mixed rugby

I now propose a contact sport, rugby. Do a mixed (or more). Spend the arms on the shoulders of your neighbor and form two rows facing each other, and are doing a second, putting his head under the arm of the first rank. Engage mixed and laugh exchanging glances. (Players can pass inside the mixed.)

### 8 Laughing browser.

Place an object on the ground to mark the windward mark. Materialize a starting line. Navigation is around the windward mark and the board starting line. Imagine a line about 45° relative to the windward mark that you can not pass. Move, or to the right of the windward ridges and in this case a laugh "AhAh" ! either to the left or to the windward mark and in this case are doing a laugh "HoHo" ! The priority rule to starboard must be respected.

### 9 Laughing sweat

Sporting events are exhausting, you're exhausted and you bathe in sweat. it smells bad, but it's normal, it's your wild nature that emerges from your pores. We live in a sanitized society, do not be ashamed of your sweat. Raise one arm and the other fan your armpit, have disgusted, move exchange looks and laugh.

### 10 Laughing cold shower

It is time to take a shower, but the water is cold, make brou .. by vibrating the lips and rub as if you were cold, then laugh in relaxing you, drop the arm moving.

### 11 Laughter Aldo

Aldo is a great athlete, he loves parade, shows its superficial beauty. Aldo rolls mechanical, bust overly curved, the legs are flexible, they sometimes hop to highlight its beauty and laughter to wake the other.

## 6 La ré-création

En récréation les enfants se divertissent, se ressourcent. C'est un lieu de création et de jeu, où l'esprit se libère, se lâche, l'imagination vagabonde. Si vous voulez, comme les enfants être vraiment imaginatif et vous recréer, il faudra prendre le dessus sur vos habitudes et vos préjugés. Dans une cour de récréation les enfants jouent, rient, courent, se chamaillent et ils partagent leurs rires.

### 1 Rire du prince des Habitudes

Le prince des habitudes fait toujours les choses de la même façon. Il est perdu si quoi que ce soit sort de la routine. Le prince des habitudes se limite en matière de créativité. Dans la cour de récréation ne soyez pas un prince des habitudes. Riez en changeant souvent votre rire ( faites des Ho Ho , Ha Ha, Hi, Hi, Hé Hé..) déplacez-vous, chamaillez-vous, ne prenez jamais le même chemin, zigzaguez, marchez à reculons, sur les mains, à cloche pied.... Ne suivez pas le prince des habitudes.

### 2 Rire de la corde à sauter

Imaginez que vous tenez une corde, à chaque tour de corde faites un hé long, recommencez plusieurs fois puis lâchez la corde et levez les bras au ciel en riant à gorge déployée.

### 3 Rires des préjugés

Au cours de la récréation l'imagination vagabonde et elle se méfie des faux semblants ou des a priori. Les préjugés cloisonnent notre existence et nous empêchent d'être authentique. Imaginez un lac que tout le monde croit glacé. Tendez les bras prêts à plonger, et plongez dans ce lac. Vous découvrez qu'en réalité l'eau est tiède et parfumée. Nagez et savourez cette découverte. Et dites-vous que tant que vous n'allez pas voir vous-même, vous ne serez sûr de rien.

### 4 Rires des couleurs (bleu)

Les enfants jouent à la marchande ou au garagiste pour «faire semblant ». Ils apprennent ainsi à regarder les choses sous un autre angle. Nous aussi nous allons jouer à «faire semblant» et colorier notre vision en bleu. (Distribution de filtres de couleurs) Promenez-vous, et échangez votre nouveau regard, riez en bleu !

### 5 Rire de la petite vérité

Nous passons devant des petites choses sans y porter attention, alors qu'elles pourraient nous étonner, nous enrichir. Recherchez le petit détail en pointant votre doigt vers le sol et en faisant un long Hé, dirigez-vous vers le centre du cercle, à la vue de la petite chose faites un Ha ! Soyez étonné et riez surpris.

### 6 Rire du chasseur d'étoiles

Nous allons chasser les étoiles. Bien entendu, il y a aucune garantie sur le résultat. Peut-être, nous n'attraperons pas d'étoile mais nous nous ne retrouverons pas non plus avec une poignée de boue. Faites comme le chasseur d'étoile, osez, vous ne perdrez rien ! Levez les bras et la tête, essayez d'attraper les étoiles, marchez et riez.

### 7 Rire interrogatif ou de la collecte d'idées

Nous traversons la vie en recevant, nous n'utilisons pas à plein notre faculté de voir. Soyez attentif sur ce qui se passe autour de vous, saisissez au vol vos idées et collectionnez-les. Il n'y a pas de raison que la première idée soit la meilleure. Mettez le doigt sur la joue l'air interrogatif, gardez l'esprit ouvert et attendez que quelque chose attire votre attention, faites un Heu ! et dès que vous percevez une idée choppez-la au vol en faisant un Ha court, puis laissez votre rire vagabonder.

### 8 Rire du pin pon

Quand on demande aux enfants quel métier ils choisiraient s'ils étaient grands, ils répondent souvent Pompier. Le Pompier est celui qui sauve, il aide les autres. Maintenant que vous êtes grand, vous êtes certainement pour la plupart des Pompiers. Conduisez votre beau camion rouge en riant ou tenez votre lance à incendie, faite hurlez votre sirène de pin-pon et allez éteindre les feux et sauver les braves gens.

### 9 Rire du diabolo menthe.

Tenez devant vous, bras tendus deux bouteilles : le sirop de menthe et la limonade. Versez, en faisant un Hé! long, le sirop en mimant une main versant dans l'autre, puis de l'autre main versez la limonade, puis avalez en levant les bras au ciel en riant à gorge déployée.

### 10 Rire du goûter

C'est l'heure du goûter, il est réconfortant, frottez-vous le ventre, léchez-vous les babines et riez.

### 11 Rire de la fin de la récréation

C'est la fin de la récréation, la cloche sonne, il reste encore quelques minutes d'insouciance pour jouer. Jouer, c'est s'ouvrir à l'autre pour mieux le connaître et l'apprécier. Allez à la rencontre de l'autre, ouvrez vos bras, riez, appréciez et félicitez-le.

## 6 Re-creation

Children entertain themselves in recreation, they replenish themselves. It is a place of creation and game, where the mind is free, the imagination wanders. If you want as children be really imaginative and recreate yourself, it will take over your habits and prejudices. In a playground children play, laugh, run, bicker and they share their laughter.

### 1 Laughing Prince Habits

Prince habits always done things the same way. Is lost if anything out of the routine. Prince habits is limited in terms of creativity. In the playground do not be a prince habits. Laugh often changing your laugh (make Ho Ho, Ha Ha, Hi Hi, Hé Hé ...) move you bicker, never take the same path, zigzag, walk backwards, on hands or in bells feet .... Do not follow the prince habits.

### 2 laughing skipping rope

Imagine you are holding a rope, at every turn of a long rope ridges hey, repeat several times and then let go of the rope and raise arms to the sky, laughing uproariously.

### 3 Laughter prejudices

During recess the wandering imagination and wary of false pretenses or a priori. Prejudice compartmentalize our lives and prevent us from being authentic. Imagine a lake that everyone believes icy. Stretch your arms ready to dive, and dive into the lake. You discover that in reality the water is warm and fragrant. Swim and enjoy the discovery. And tell you that so you will not see yourself, you will not be sure of anything.

### Laughter 4 colors (blue)

Children play the trader or the garage owner to pretend. They learn to look at things from another angle. We also are going to play pretend and color vision in blue. (Distribution of color filters) Stroll, and share your new look, laugh blue !

### 5 Laughing little truth

We pass in front of little gifts without paying attention there, while they could amaze us, enrich us. Look for the small detail by pointin your finger towards the ground and by making a length "Hey", go tot the center of the circle, in the view of the little gift summits "Ha" ! Be amazed and laugh surprised.

### 6 Laughing hunter stars

We'll chase the stars. Of course, there is no guarantee on the outcome. Maybe we do not catch stars but we will not find either with a handful of mud. Do it like the star hunter, dare, you will lose nothing ! Raise your arms and head, trying to catch the stars, walk and laugh.

### 7 Laugh interrogative or collection of ideas

We cross the life by receiving, we do not use our full power to see. Be attentive to what is happening around you, enter your thoughts flight and collect them. There is no reason that the first idea is the best. Put your finger on the cheek the inquiring air, keep the open spirit and wait until something catches your attention, do one "Heu" ! and as soon as you perceive an idea, make a short "Ha", then let your laughter wander.

### 8 Laughing Pin-Pon

When children were asked what job they would choose if they were tall, they often answer Fireman. Fireman is one who saves, he helps others. Now that you're great, you are certainly most Firemen. Drive your beautiful red truck by laughing or hold your fire hose, summit roar your siren pin-pon and go to put out fires and rescue nice people.

### 9 Laugh diabolo menthe.

Stand in front of you, arms outstretched, two bottles : the mint syrup and lemonade. Pour in making a long "Hey"!, syrup mimicking a hand in the other side, then the other hand pour lemonade, then swallow, raising his arms to the sky, laughing uproariously.

### 10 laugh taste

It's tea time, it is comforting, rub your belly, lick your lips and laugh.

### 11 Laugh at the end of recess

This is the end of recess bell rings, there are still some carefree minutes to play. Play is open to each other to better know and appreciate. Go to meet each other open your arms, laugh, enjoy and praise.

# 7 E.T. rentre à la Maison

## 1 Le rire du matin

Nous allons commencer par un exercice que vous devriez faire chaque matin. Lorsque vous émergez du sommeil, vous vous étirez comme un chat en allongeant chaque muscle de votre corps. Alors, démarrez des petits Ho Ho ou des Ha Ha ou des Hum Hum en poussant légèrement avec le ventre. Vous allez déclencher des rires. Vous commencerez ainsi votre journée de bonne humeur. Déplacez-vous, étirez-vous et faites des Ho Ho, Ha Ha, Hum Hum.

## 2 Le rire chanté

Vous savez que le diaphragme est un élément moteur dans l'expression de vos émotions. Il participe à l'expression du rire, et c'est de cette façon que vous entretenez sa mobilité. Chaque jour à la maison, lorsque vous avez un moment, vous pouvez aussi le maintenir en forme en chantant. Mettez une main sur le ventre et sentez-le rentrer à chaque syllabe du refrain suivant que vous répétez :

**ho la hi hi**

**ho la hi ho**

lorsque vous expirez à chaque syllabe le diaphragme est décontracté, c'est la partie abdominale qui se contracte et fait rentrer le ventre et le diaphragme dans la partie thoracique. Au contraire à l'inspiration il se contracte et le ventre se décontracte et gonfle.

## 3 Le Rire de E.T.

Voilà E.T., il cherche à téléphoner à sa maison. Faites comme lui dites d'une petite voix rauque « E.T. téléphone, maison ». Pointez l'index vers le ciel et allez à la rencontre d'un autre index, établissez le contact avec l'index et le regard et riez. Recommencez avec un nouveau contact.

## 4 Le rire du téléphone

E.T. a trouvé un téléphone, maintenant il téléphone chez lui. Faites comme lui, racontez votre aventure. Mimez une conversation téléphonique en riant, déplacez-vous et échangez les regards.

## 5 Le rire du Balai

E.T. va rentrer à la maison. Il est attendu, mais vous avez du nettoyage à faire avant son arrivée. Prenez un balai. Faites un pas sur le côté en avançant légèrement, mimez le coup de balai et faites un Hé long. Répétez de l'autre côté de la même manière. Après 3 coups de balai, lâchez tout, levez les bras en l'air, levez la tête et riez.

## 6 Le rire de la sonnette

E.T. est enfin arrivé à sa maison. Levez le doigt comme E.T. et appuyez sur la sonnette ! Faites un long dring ! en faisant vibrer votre voix suivi d'un Ha ! court. Laissez votre rire s'échapper librement de façon décontractée en laissant les bras se balancer le long du corps.

## 7 Le rire de l'accueil

Allez les bras ouverts saluer l'arrivée de E.T., appréciez, félicitez, tapez sur le dos, soyez chaleureux, heureux de la rencontre. Déplacez-vous et allez accueillir E.T. en riant.

## 8 Rire du cocktail

E.T. a soif, il a besoin de réconfort. Offrez-lui un cocktail. Tenez deux récipients devant vous et versez un récipient dans l'autre en faisant un long Hé, puis faites la même chose avec l'autre récipient puis avaler en levant les bras et riez.

## 9 Le rire du « c'est fait maison » (le rire du gourmet)

Pour lui faire plaisir, vous lui avez préparé un repas maison, son plat préféré. Il est bon et délicieux. Comme lui, savourez le repas offert ! Faites des Humm d'appréciation, montrez en portant les doigts aux lèvres que le mets est exquis et raffiné. Déplacez-vous, échangez les regards et riez.

## 10 Le rire de la machine à laver

E.T. rapporte du linge sale, vous avez de la lessive à faire. Mettez en route la machine à laver. Faites vibrer vos lèvres en faisant un Broou ! et tournez vos bras devant vous en mimant le tambour qui tourne. Après 4 à 5 tours, arrêtez, faites un Ha ! court en tenant votre chemise des bouts des doigts et éclatez de rire. (Répétez : Prélavage, rinçage, lavage, rinçage, javel, séchage).

## 7 E.T. returned to the House

### 1 Laughter morning

We'll start with an exercise you should do every morning. When you emerge from sleep, you stretch like a cat, stretching every muscle in your body. So, start small or "Ho Ho, Ha Ha, Hum Hum" or pushing lightly with his stomach. You'll trigger laughter. So you start your day in a good mood. Move stretch and make "Ho Ho, Ha Ha, Hum Hum".

### 2 sang laugh

You know that the diaphragm is a driving element in the expression of your emotions. It participates in the expression of laughter, and this is how you maintain its mobility. Every day at home, when you have a moment, you can also keep it in shape by singing. Put one hand on the stomach and feel it returning with each syllable of the next chorus that you repeat.

ho hi hi

ho hi ho

When you exhale with each syllable the diaphragm is relaxed, it is the abdominal part which contracts and pull your stomach and diaphragm into the chest part. In contrast to the inspiration, it contracts and rthe stomach relaxes and inflates.

### 3 The Laughing E.T.

That ET, he tries to call his home. Pretend tell him a little hoarse track "ET phone home." Point the finger at the sky and you'll meet another index, make contact with the index and look and laugh. Repeat with a new contact.

### 4 Laughter phone

ET founds a phone, now he calls home. Do like it, tell your adventure. Mime a telephone conversation, laughing, move and exchange the looks.

### 5 Laughter Broom

E.T. will go home. It is expected, but you have cleaning to do before his arrival. Take a broom. Take a step to the side slightly forward, mime the sweep and make a long "Hey". Repeat on the other side in the same manner. After 3 sweeps, drop everything, raise your arms in the air, lift your head and laugh.

### 6 The laughter of the bell

E.T finally arrived at his house. Lift your finger like ET and press the doorbell ! Make a long dring ! by vibrating your voice, follow-up of a short "Ha" ! Let your laughter be freely escape casually letting the arms swing along the body.

### 7 Laughter hospitality

Go with open arms greet the arrival of ET appreciate, praise, tap on the back, be friendly, happy to meet. Move and will accommodate E.T laughing.

### 8 Laughing cocktail

E.T. is thirsty, he needs comfort. Offer him a cocktail. Hold two containers in front of you and pour a container into the other one by making a long "Hey", then made the same thing with the other container then swallow by raising arms and laughing.

### 9 laugh "it is homemade" (laughter gourmet)

To please him, you prepare a home cooked meal, his favorite dish. It is good and delicious. Like him, enjoy the free meal ! Do Humm appreciation, show wearing fingers to lips as food is exquisite and refined. Move, exchange the looks and laugh.

### 10 The laughter of the washing machine

ET relates dirty laundry, you have laundry to do. Turn on the washing machine. Make your lips vibrate by a "Broou" ! and turn your arms in front of you by miming the drum which turns. After 4-5 turns, stop, do a short "Ha" !, you hold your shirt with the fingertips and burst out laughing. (Repeat: prewash, rinse, wash, rinse, bleach, drying).

## 8 La vie est courte

### 1 Le rire du « bonjour du chapeau »

Saluez en levant votre chapeau et échangez vos regards et vos rires.

### 2 Le rire du « petit fakir »

Imaginez que vous êtes un petit fakir, vous marchez sur des clous, vos pieds sont pleins de trous. Vous souffrez le martyr. Déplacez-vous, mimez la souffrance du fakir et riez.

### 3 Le rire du « calcul mental »

Je vais vous demander de résoudre un calcul, le premier qui trouve le résultat, dans le temps le plus court, a gagné. Sa récompense est notre rire collectif. Par exemple combien font  $12 + 13$  ?

« 25 HAHHAHAHA ! »

### 4 Le rire de « la barbichette »

Vous connaissez le jeu « Je te tiens, tu me tiens, par la barbichette, le premier de nous deux qui rira aura une tapette ». Et bien jouons. Si vous riez vous risquez qu'une tapette, mais si vous ne riez pas, vous risquez de gagner le triste titre de champion du monde de « le premier qui rira aura une tapette ». Allez tirer la barbichette de quelqu'un et que le championnat commence !

### 5 Le rire de « je regarde ma montre »

La montre compte notre temps. Quand on s'ennuie ou au contraire pressé on regarde souvent sa montre. Nous chronométrons, nous planifions. La montre définit notre rythme. Regardez votre montre, échangez les regards et riez.

### 6 Le rire « moi je prends mon temps »

C'est le titre d'une chanson d'Henri Salvador, elle dit « Moi, j'ai mon temps, j'ai tout mon temps et rien ne vous empêche d'en faire autant. En effet, les seules vraies urgences sont les urgences affectives, celles-ci vous devez les exprimer, les lâchez sans retenues. Mais pour le reste, prenez votre temps. Déplacez-vous très lentement, prenez le temps de faire les choses, suivez votre propre rythme, vos mouvements sont retenus, posés. Par contre ne retenez pas vos émotions, riez sans retenue, exprimez votre plaisir sans délai.

### 7 Le rire du « pardon j'ai marché sur votre pied ! »

Ne pas prendre son temps nous expose à marcher sur le pied de quelqu'un. Bon, ce n'est pas grave mais n'oubliez surtout pas de demander pardon. Marchez sur le pied de quelqu'un (sans faire exprès et doucement !) Montrez que vous êtes confus en portant votre main sur la bouche, demandez pardon puis riez.

### 8 Le rire « des années qui dure une seconde »

Imaginez que vous êtes sur la planète Blotzgeul IV. C'est une planète hors système solaire où là-bas les années durent 1 seconde. Ses habitants se souhaitent la bonne année toutes les secondes. Alors, allez, souhaitez la bonne année, vous n'avez qu'une seconde !

### 9 Le rire « du beurre gelé et de la biscotte »

Imaginez un matin, la tuile, vous devez tartiner vos biscottes avec du beurre gelé, vous allez devoir être zen ! Tenez d'une main une biscotte et de l'autre tartinez avec le beurre gelé en faisant un Hé long et marquez la rupture de la biscotte par un crac ! court et riez, décontracté, zen.

### 10 Le rire « ce n'est pas de notre âge »

Adulte, nous ne savons plus courir, tournoyer autour des arbres, grimper sur un plot de stationnement. On nous dit « Ce n'est plus de notre âge », Il faut donner une image de respectabilité. N'en croyez pas un mot ! Faites comme les enfants, sautez à cloque pieds, tapez-vous sur le dos, chamaillez-vous, soyez espiègle et riez ! Vous êtes des grands enfants.

### 11 Le rire du photographe

Vous venez de gagner les jeux olympiques, quel plaisir ! Vous exprimez bruyamment votre joie. Le photographe veut vous prendre en photo, rapprochez-vous, imaginez que vous tenez un appareil photo et préparez-vous à la photo, prenez vos plus beaux sourires. Faites un Hé long, puis « clic ! » Levez les bras et riez.



## 8 Life is short

### 1 laugh "hello hat"

Greet raising your hat and share your looks and your laughter.

### 2 Laugh "small fakir"

Imagine you are a little fakir, you walk on nails, your feet are full of holes. You suffer martyrdom. Move, mime suffering of the fakir and laugh.

### 3 Of Laughter "mental math"

I will ask you to solve a calculation. The first of us who finds the result in the shortest time wins. His reward is our collective laughter. For example how do  $12 + 13$  ?  
"25 HAHAAHAHAHA! "

### 4 Laugh "goatee" \*

You know the game "I want you, you want me by the goatee, the first of us who laughs will fag". And play well. If you laugh you risk a fag, but if you do not laugh, you may earn the dubious title of world champion "who laughs first has a fag." Go shoot someone goatee and the championship begins !

### 5 Laugh "I look at my watch"

The account shows our time. When you get bored or otherwise pressed often looks at your watch. We time, we plan. Watch defines our pace. Look at your watch, exchange looks and laugh.

### 6 Laughter "I take my time"

This is the title of a song from Henri Salvador, its said, "I have my time, I have plenty of time and nothing prevents you from doing the same. Indeed, the only real emergencies are emotional emergencies, these will need to express the release without retained. But for the rest, take your time. Move very slowly, take time to do things, follow your own pace, your movements are retained posed. Do not hold your emotions, laugh without restraint, express your pleasure without delay.

### 7 Laugh "sorry I stepped on your foot !"

Do not take your time exposes us to walk on someone's foot. Well, its does not matter but do not forget to ask for forgiveness. Walk on someone's foot (without express and gently !). show that you are confused by wearing your hand over your mouth to ask forgiveness then laugh.

### 8 Laughter "years that lasts one second" \*

Imagine you are on the planet Blotzgeul IV. It is a planet outside our solar system where the years owed 1 second. Its inhabitants wish a happy new year every second. So go on, wish the good year, you have only one second !

### 9 Laughter "the frozen butter and toast" \*

Imagine one morning, you need to spread your crackers with frozen butter, you need to be zen ! Hold one hand a rusk and other Spread with frozen butter by a long Hey and mark out of rusk with a short laugh, relaxed, zen.

### 10 Laughter "is not our age"

Adult, we can no longer run, spin around trees, climbing on a parking pad. We are told "It's not our age," must give an image of respectability. Do not believe a word ! Do as children, jump feet blister, type on your back, you bicker, be playful and laugh ! You are big kids.

### 11 Laughter Photographer

You just won the Olympics, what fun ! You express your joy loudly. The photographer wants to take pictures, get closer, imagine you are holding a camera and get ready for the photo, take your best smiles. Make a long "Hey", then "click!". Raise your arms and laugh.

## 9 La télévision des années 60

### 1 Rire de Popeye (1956- 1963) popeye

Popeye a des bras de fer et a toujours une boîte de conserve à portée de main. Il montre aux enfants que c'est bon pour la santé de manger des épinards. En montrant l'exemple, il fait aussi plaisir à tous les parents. Brutus et Popeye passent leur temps à se battre pour obtenir l'amour d'Olive. Mais, Popeye gagne toujours. Il est temps pour Brutus comme pour vous que vous compreniez le truc avec les épinards. Tenez une boîte d'épinards devant vous. Avalez le contenu en faisant un long Hé. Pliez vos bras et admirez vos biceps en faisant un long Hé. Levez les bras en l'air et riez.

### 2 Le rire des « envahisseurs » (1967-1968) les envahisseurs

Les Envahisseurs viennent d'une autre planète. Leur destination : la Terre. Leur but : la coloniser. Mais David Vincent a vu l'atterrissage de leur vaisseau et il sait qu'ils ont pris la forme humaine. Ces gars-là ont le petit doigt en l'air et c'est pas pour se donner un genre. Ils sont déjà partout : votre femme, votre meilleur ami, le maire et qui sait... Levez le petit doigt, ricanez et échangez vos regards d'envahisseurs (?)

### 3 Le rire de Thierry La Fronde (1963-1966) thierry la fronde

Nous sommes au 14<sup>ème</sup> siècle, dans une France occupée par les Anglais.

Thierry la Fronde est un hors-la-loi pour les anglais qu'il combat. Nous allons l'aider et lancer nous aussi des pierres aux occupants anglais. Faisons tournoyer nos frondes en faisant Hé à chaque tour, puis lâchons nos rires !

### 4 Le rire de Goldorak (1978-1983) goldorak

Goldorak, est un robot de combat ; il est là pour sauver les terriens des mauvais envahisseurs. Il défend la justice, la liberté, etc ; Alors, on va pas se laisser faire, tous à nos fusées aux poings et allons sauver la planète avec notre meilleure arme, le rire ! Déplacez-vous les poings devant vous et riez pour détruire l'ennemi !

### 5 Le rire de « Zorro » (1957-1957) zorro

Don Diego de Las Vega aidé de son valet muet Bernardo et de son cheval Tornado décide de se battre et défendre les malheureux de la tyrannie des Espagnols. Il choisit pour cela de se masquer et devient Zorro, le justicier masqué. Aidons Zorro à défendre les malheureux, prenons notre épée et faisons le signe de Zorro, ouh ! ouh ! ouh ! et lâchons notre rire .

### 6 Le rire de « Belle et sébastien » (1965) belle et sébastien

Rappelez-vous de Sébastien, c'est un enfant de 6 ans mais c'est aussi un vrai petit homme des montagnes. Il s'est lié d'amitié avec Belle, un chien berger. Soyez comme Belle, portez des oreilles, tirez langue, écarquillez les yeux, battez des cils et sortez votre plus beau rire parce que vous êtes aimé.

### 7 Le rire de « Flipper le dauphin » (1966-1970) flipper

L'histoire se passe dans une réserve marine en Floride. Elle met en scène un jeune garçon, son père et un dauphin Flipper. Le papa est le gardien de la réserve. Il surveille les eaux avec sa vedette et ses jumelles. Il traque les braconniers, protège la faune et la flore sous-marine. C'est là que vit Flipper, un dauphin apprivoisé. Pour protéger nos amis les poissons, nous allons, nous aussi surveiller la réserve. Mettez vos mains comme des jumelles, faites un long Hé ! en regardant à droite, à gauche, en haut, en bas et en face là faites un Oh surpris puis riez en levant les bras.

### 8 Le rire de « Daktari » (1969 1971) daktari

L'histoire se passe au Kenya, dans un centre de soin pour animaux.

Parmi ces animaux il y a Clarence, un lion qui louche, et Judy, une chimpanzé très futée.

Nous allons faire le rire du lion Clarence, louchez, sortez vos griffes tirez la langue, déplacez-vous et riez.

### 9 La panthère rose panthere

AAaaah. Le bon temps de la panthère rose. Avec ses histoires sans parole et la vie en rose. Prenez le temps, mettez une main dans une poche et faites tournoyer la queue avec l'autre main, déplacez-vous en rythme comme ferait la panthère, voyez la vie en rose et riez.

### 10 Le rire de Woody Picker (1940- 1979) woody picker

Woody picker est un pic-vert téméraire et il a surtout un rire redoutable. Pouvez-vous en faire autant ?

## 9 Television 60s

### 1 Laughing Popeye (1956 - 1963) popeye

Popeye has arm wrestling and always has a tin at hand; He shows to the children that it is good for health to eat spinach. By showing the example, he also pleases all the parents. Popeye and Brutus spend their time fighting to obtain love of Olive. But Popeye always wins. It's time for Brutus as for you that you understand the thing with spinach in front of you. Hold a box of spinach in front of you. Swallow the contents by making a long "Hey". Bend your arms and admire your muscles by making a long "Hey". Raise your arms in the air and laugh.

### 2 Laugh "invaders" (1967-1968) invaders

Invaders come from another planet. Their destination : the Earth. Their goal : to colonize. But David Vincent has seen landing their ship and he knows that they have taken human form.

These guys have a finger in the air and it is not to give a kind. They are already everywhere : your wife, your best friend, the mayor and who knows ...

Lift a finger, sneer and share your looks invaders (?)

### 3 Thierry La Fronde laugh (1963-1966) sling thierry

We are in the 14th Century in occupied France by the English.

Thierry la Fronde is an outlaw who fight English people. We will help launch and we also rocks the English occupiers. Let's spin our slings, say "Hey" at every turn, then let go of our laughter !

### 4 Laughter Goldorak (1978-1983) goldorak

Goldorak is a robot of fight ; It is there to save the countrymen from evil invaders. He defends justice, freedom, etc. So we will not let it go, all in our rocket in fists and going to save the world with our best weapon, laughter ! You move fists in front of you and laugh to destroy the enemy !

### 5 Laugh "Zorro" (1957-1957) zorro

Don Diego de Las Vega helped by his mute servant Bernardo and his horse Tornado decides to fight and defend the poor from the tyranny of the Spaniards. He chose to hide it and becomes Zorro, the masked vigilante. Help Zorro to defend the poor, take our sword and make the sign of Zorro, "oh! ooh! Ooh" ! and let go of your laughter.

### 6 laugh "Beautiful and Sebastian" (1965) and beautiful Sébatien

Remember yourselves of Sébastien, he is a 6-year-old child but it is also a real small man of the mountains. He befriended Belle, a shepherd dog. Be like Belle, wear ears, pull language, open wide eyes, beat lashes and take out your most beautiful laughter because you are loved.

### 7 laugh "Flipper" (1966-1970) pinball

The story takes place in a marine reserve in Florida. It stages a young boy, his father and dolphin Flipper. Dad is the guard of the reserve. He watches water with his speedboat and his binoculars. He hunts poachers, protects wildlife and underwater flora. This is where lives Flipper, a dolphin tamed. To protect our fish friends, we go too to monitor the reserve. Put your hands like binoculars, do a long "Hey" ! looking right, left, up, down and across ; there made a surprised "Oh", and then laugh raising arms.

### 8 The laughter of "Daktari" (1969 1971) daktari

The story is happening in Kenya, in a care center for animals.

Among these animals there Clarence, a lion ladle, and Judy, a very smart chimpanzee.

We will do the laughing lion Clarence, squint, get your claws out your tongue, move and laugh

### 9 The Pink Panther panther

Aaaaah. The good times of the Pink Panther. With its stories without words and life in pink. Take your time, put one hand in a pocket and made spinning tail with the other hand, move in rhythm as would panther, see life in pink and laugh.

### 10 Laughter Woody Picker (1940 - 1979) woody picker

Woody picker is a woodpecker reckless and especially it has a terrible laugh. Can you do that?

## 10 La fête foraine

La fête foraine est pleine d'émotions ; on hurle, on rigole, on se marre, on se dégonfle, on est fasciné, hébété, estomaqué, épaté, renversé, enivré, émerveillé, ébloui, éberlué. Le bruit des manèges, les appels des forains, la musique et ses lumières. Tout un monde, un monde de jeu.

### 1 Le rire de la voiture tamponneuse

Vous allez emmener votre belle ou votre prétendant faire un tour de voiture tamponneuse. Mettez-vous bras dessus bras dessous avec quelqu'un, croisez les bras et allez tamponner gentiment et échangez vos rires.

### 2 Le rire « je mesure plus d'un 1 m »

Les enfants sont fascinés par les manèges et rêvent de faire un tour sur ceux où les émotions sont encore plus fortes. Mais, les enfants de moins d'un mètre ne sont pas acceptés. Alors, ils montent sur la pointe des pieds, se grandissent pour franchir la marque du mètre. Comme les enfants montez sur la pointe des pieds, grandissez-vous pour passer la marque du 1 mètre et riez de pouvoir enfin réaliser votre rêve. (Variante : passez le poids du corps d'un pied à l'autre en posant bien le talon, et en détendant le tendon du pied soulagé en faisant des Hé longs, au 4<sup>ème</sup> Hé, montez sur les pointes et riez).

### 3 Le rire du train fantôme

Le train fantôme véhicule nos angoisses, va-t-on les affronter ou se dégonfler ? La peur au ventre, (encore lui) on prend le train fantôme. Alors, à la queue leu-leu, tenez-vous par les hanches, avancez, et tournez la tête vers l'extérieur de la ronde en faisant un cri de peur (ha !) puis tournez la tête à l'intérieur de la ronde et riez, alternez en rythme.

### 4 Le rire de la foire aux oignons.

Traditionnellement à Vannes la foire aux oignons coïncide avec la fête foraine. C'est probablement parce que c'est le seul légume qui arrive à nous faire pleurer. Rire et pleurer sont des émotions très proches ! Imaginez-vous épluchant les oignons, pleurez de rire !

### 5 Le rire du palais des glaces

Les images sont trompeuses, elles sont parfois déformées. On réfléchit, on raisonne et malgré cela le chemin que l'on prend n'est pas le bon. La raison est malmenée et c'est tant mieux. Dans le palais des glaces, déplacez-vous plutôt avec votre cœur, vous atteindrez de toute façon la sortie. Et posez-vous la question « Le chemin que je suis possède-t-il un cœur ? S'il en possède un, le chemin est bon, s'il n'en a pas, il n'est d'aucune utilité. En effet les deux chemins ne mènent nulle part; mais lorsqu'il a un cœur il rend le voyage joyeux et vous rend fort, alors que le chemin de la raison vous fait tourner en bourrique et nous affaiblit » Suivez votre chemin de cœur, riez sans raison, simplement l'air décontracté, joyeux.

### 6 Le rire de la montagne russe

Imaginez-vous tout là-haut, au moment où la voiture va basculer dans le vide ! La trouille vous saisit, et lorsque vous plongez dans le vide vous criez, hurlez. Imaginez la montée sur la rampe, faites un Hé long en vous redressant et en basculant la tête vers l'arrière, vous êtes arrivé tout là-haut, le vide est devant vous. Penchez-vous brusquement vers l'avant en faisant un cri de peur puis redressez-vous en riant.

### 7 La grande roue

Faites une grande ronde en vous tenant la main, Un rieur initie une hola en levant les bras en riant, son voisin de droite en fait de même, baissez les bras après avoir ri et recommencez dès que vous êtes de nouveau gagné par la hola du rire !

### 8 Le rire de l'appel du forain

Le forain parle au micro pour faire venir la clientèle, le discours n'a pas de sens, seul le son et le ton de la voix importe, il capte par son manège. Présentez en quelques secondes un manège en bloquant la langue sous le palais. Après chaque présentation, riez.

### 9 Le rire de la pêche aux canards

Tenez une ligne et allez pêcher un petit canard, vous allez être renversé. Mimez le pêcheur à la ligne, faites un long Hé, puis lorsque vous accrochez le canard, faites un Ha ! court, et riez en vous renversant vers l'arrière en ouvrant les bras.

## 10 The carnival

The carnival is full of emotions ; we scream, we laugh, we have fun, it deflates, one is fascinated, bewildered, shocked, amazed, spilled, drunk, amazed, dazzled, stunned. Noise rides, fairground calls, music and lights. A world, a world of game

### 1 The laughter of the dodgem car

You will take your pretender to make a tour ob bumper car. Put your arm in arm with someone fruitful, cross arms and go gently to dab and share your laughter.

### 2 Laughter "I measure more than 1 m"

Children are fascinated by riding schools and dream to make a tour on those where feelings are even stronger. But children of less than a meter are not accepted. So they go on tiptoe, to grow to cross the mark of the meter. As the children stand on tiptoe grow up to pass the mark of 1 meter and laugh to finally realize your dream. (Variant: skip the body weight from one foot to the other by placing the heel well, and relaxing the tendons of the foot relieved by making long hey, hey 4th, climb peaks and laugh)

### 3 Laugh ghost train

The ghost train conveys our fears, are we going to face them or deflate? Running scared, we take the ghost train. So in single-lei, be held by hips, move forward, and turn the head to the outside of the round by making a shout of fear (Ha!) then turn the head inside the round and laugh, alternate in rhythm.

### 4 The laughter of the fair onions.

Traditionally in Vannes the fair in onions coincides with the carnival. This is probably because it is the only vegetable which manages to make us cry. Laughter and tears are very close emotions ! Imagine yourselves peeling onions, cry to laugh !

### 5 Of laughter Ice Palace

The images are misleading, they are sometimes distorted. We reflect, we argue and yet the path we take is not good. The reason is manhandled and it's for the best. In the "Palais des Glaces", move rather with your heart, you will reach anyway the exit, and ask yourself the question "The way I am does he possess a heart? If it has one, the path is good, if it does not, it is of no use. Indeed the two paths lead nowhere; but when it makes a heart happy journey and makes you strong, while the path of the reason drives up the wall you and weakens us "follow your heart path, laugh without reason, simply casual air, cheerful.

### 6 The laughter of the rollercoaster

Imagine yourself everything abone, as the car is going to fall over to the space ! The fear seizes you, an when you dive into the space you shout, roar. Imagine the rise on the banister, make one Hey length by straightening you and by tipping over the head towards the back, you arrived quite above,the space is in front of you. Bend abruptly forwards by making a shout of fear then recover in laughing.

### 7 Ferris wheel

Make a large round holding your hand, a laughing initiates hola raising arms, laughing, its neighbor to the right does the same, give up after laughed and again as soon as you win again by the hola laugh !

### 8 Laughter Call fairground

The fairground entertainer speaks to the microphone to make the clientele come. The speech has no sense, only the sound and the tone of the voice import, it gets by its merry-go-round. Present in a few seconds a merry-go-round ; you have to surround the tongue under the palace. After every presentation, laugh.

### 9 Laughter fishing duck

Hold a line and go to sin a small duck, you go to be knocked down. Mime the angler, make a long "Hey", then when you hang on the duck, make a short "Ha" ! and laugh by knocking down you towerds the back by opening arms.

# 11 Voyages aux îles

## 1 Le décollage

Nous partons vers un pays ensoleillé, attention attachez votre ceinture vous allez prendre les airs. Faites un Vroom long en levant les bras à l'horizontal (faites vibrer votre corps) puis faites un Ha ! et courez en zigzag, riez et allez atterrir à autre une place dans le cercle et baissez les bras. Recommencez. Soyez abasourdi par le bruit des moteurs, et excité par ce voyage.

## 2 Rire de l'accueil.

Les filles et les garçons des îles vous accueillent chaleureusement, vous glissent des colliers de fleurs autour du cou. Ils vous chatouillent, vous enivrent de leurs parfums et déclenchent de gros rires. Allez chatouiller les cous des nouveaux arrivants, échanger vos regards et vos rires. Soyez charmé, ému, séduit par l'accueil.

## 3 Rire 1, 2, 3 soleil

Mettez-vous dos au mur, avancez jusqu'au mur opposé en riant, soyez espiègle, joueur pendant le « 1, 2, 3 soleil ». A la fin, cessez de bouger et retenez votre rire. (c'est dur !)

## 4 Le rire du petit punch

Une dose de sucre de canne et cinq doses de rire (non-alcoolisé) et on avale dans un grand éclat de rire, Soyez saisi et enivré !

## 5 Le rire de la photo souvenir

Vous êtes devant un super paysage vous allez le fixer sur votre pellicule. Tenez un appareil photo devant vos yeux faites un long Hé puis un Clic, écartez les bras et riez, fasciné et ébahi.

## 6 Le rire la bête sauvage.

Vous êtes devant une bête sauvage, elle hurle de voir un touriste dans son paysage. Elle n'est pas commode ! Sortez un son grave et profond venant de votre ventre comme le brame d'un cerf, puis riez. Expulsez, impressionnez, terrifiez, ébranlez et terrorisez par votre cri.

## 7 Le cadeau souvenir

Faites deux cercles face à face. Devant l'étal vous tentez de marchander et de vous faire comprendre pour obtenir le bibelot souvenir que vous voulez ramener à la maison. Le langage pratiqué sur cette île est particulier. Il se pratique avec la langue collée au palais. Après avoir palabré, tapé sur les mains pour conclure le marché. Dîtes « combien ça coûte, c'est pas cher, top là » puis tournez sans oublier de rire.

## 8 Le rire du bain de soleil

Faites un cercle (il représente le soleil ) puis allongez-vous côte à côte mettez la main droite sur le ventre de votre voisin de droite et votre main gauche sur celui de gauche. Imaginez le soleil brûlant vous réchauffer le corps ébloui. Faites un long Hé puis un Ha court et riez. Ou variante : faites des gazouillis.

## 9 Le rire du douanier

Rien à déclarer ? cigarettes, alcool, parfum, et combien de kilo de rire ? vous êtes surpris, hébété. Sur deux rangs face à face avancez en pas de militaire en faisant des Ho ! Ha !, à la rencontre faites un salut militaire puis montrez du doigt les bagages et riez.

# 11 Travel to the islands

## 1 Takeoff

We go to a sunny country, watch strap yourself you'll take the air. Make a long vroom raising his arms to the horizontal (vibrate your body) then make a ha! and run zigzag, laugh and go to another land a place in the circle and give up. Again. Be stunned by the noise of the engines, and excited by this trip.

## 2 Laugh reception.

Girls and boys of Islands warmly welcome you, slide you garlands of flowers around the necks. They will tickle you, make drunk with their perfumes and activate big laughs. Go to tickle the necks of the newcomers, to share your looks and your laughter. Be charmed, moved and seduced by the host.

## 3 Laughing 1, 2, 3 sun

Put your back to the wall, go to the opposite wall, laughing, be playful, player during the "1, 2, 3 sun." In the end, stop moving and hold your laughter. (it's hard!)

## 4 Laughter small punch

A dose of sugar cane and 5 doses of laughter (non-alcoholic) and swallowing a big laugh, be seized and intoxicated!

## 5 Laugh memory photo

You are in front of a great landscape and you go to fix it to your film. Hold a camera in front of you, you are doing a long "Hey" then a "Click". Spread arms and laugh, fascinated and amazed.

## 6 Laughter wild beast.

You are in front of a wild beast, it screams to see a tourist in its landscape. It is not convenient ! Out a serious and deep sound coming from your belly like the roaring of a deer, and then laugh. Expel, impress, terrify, terrorize with your cry.

## 7 Memory gift

Make two circles facing each other. In front of the stall you try to haggle and to make you understand to get the souvenir trinket you want to bring home. The language practised on this island is special. It is done with the tongue stuck to the palate. After palaver tap hands to conclude the contract. Say "How much is it, it's cheap, top there" and turn without forgetting to laugh.

## 8 Laughter sunbathing

Make a circle (it represents the sun) and then lie down side by side put a right hand on the belly to your right and your left hand on the left. Imagine the burning sun warm your body dazzled. Make a long "Hey" and a short "Ha", then laugh. Or variant ridges tweets.

## 9 Laughter Customs

Anything to declare? cigarettes, alcohol, perfume, and how many kilo laugh ? you are surprised, dazed. On two rows facing, walk to the military step, make "ho! ha!", salute when you meet somebody, then show the luggage and laugh.

## 12 Des pieds et des mains

### 1 Bonjour du club

« La politesse est une monnaie qui enrichit non pas celui qui la reçoit mais celui qui la dépense » proverbe persan.

Je respire avant de dire bonjour, je prends conscience de l'instant présent, je me vide de toute attente et de mes projections de mon passé, je prends contact avec le regard de l'autre

### 2 Le rire du recul

« Reculez d'un pas et tout s'élargira spontanément ». Proverbe chinois.

Prenez le temps de visionner vos actes, votre journée ou votre vécu. Observez sans juger, vous verrez plus clair. Reculez de trois pas en faisant des Hé long puis arrêtez-vous. Votre vision devient plus claire, riez.

### 3 Le rire conscient

« Vivre en pleine conscience, ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration, cela suffit » Thich Nhat Hanh, philosophe vietnamien.

Je ralentis mon pas et mes gestes, je savoure le temps qui passe, je suis attentif, je ressens à chaque pas le plaisir de rire.

### 4 Le rire affirmatif

« La où sont mes pieds, je suis à ma place ». Proverbe amérindien.

Ma place n'est nulle part ailleurs que sous mes pieds. Là où je suis, je m'affirme.

Je prends mon élan puis je saute à pieds joints en faisant un Hé, c'est ici ma place, je m'affirme et je ris.

### 5 Le rire du premier pas

« Un voyage de mille lieues a commencé par un pas » Laozi, philosophe chinois .

Avant de commencer une chose, par exemple atteindre le centre du tapis, je me fixe l'objectif, je pointe du doigt le centre, en faisant un Hé, je formule positivement l'objectif. Je me visionne dans le futur (je m'imagine au centre du tapis). Je construis mentalement les étapes pour atteindre l'objectif. Et enfin, j'agis, je fais ce que je peux faire aujourd'hui pour atteindre l'objectif, c'est-à-dire un pas vers le centre en faisant un Ha ! court et je ris. Recommencez

### 6 Le rire des mains qui aident

« Les mains qui aident sont plus sacrées que les lèvres qui prient. » Stya Sai Baba maître spirituel indien.

Placez-vous sur deux rangs face à face pour former un couloir. Entrez dans le couloir par un bout et laissez-vous guider jusqu'à l'autre bout par les mains qui vous aident à rire par leur chatouillis.

### 7 Le rire de l'incertitude

« Si un homme veut être sûr de son chemin, qu'il ferme les yeux et marche dans l'obscurité » Saint Jean de la croix ( 1542-1591) mystique espagnol.

Ce proverbe dit : il n'y a pas de certitude, il faut oser prendre des chemins inconnus et partir à l'aventure. Je ferme les yeux et j'écoute en moi la direction que mes pas doivent prendre. Je me déplace, j'écoute mon cœur, je suis le chemin qu'il m'indique, je ris.

### 8 Le rire du pas progressif

« Celui qui ne progresse pas chaque jour, recule chaque jour » Confucius.

Avancez pas à pas, progressez, enrichissez-vous, vous grandirez. Marchez en débutant le dos courbé, presque à quatre pattes et redressez-vous progressivement en faisant résonner un Hé, puis droit, levez les bras et riez.

### 9 Le rire du pied de nez

« L'homme n'est vraiment homme que quand il joue » Friedrich Von Schiller (1759-1805) Poète allemand. Jouez, faites des farces, transgressez les règles. Faites un pied de nez et riez.

### 10 Le rire avec

« Le chant de l'humanité passe à travers chaque homme » Marie Madeleine Davy, philosophe Française. Je prends contact, je ris avec l'autre je le soutiens par mon rire. Je suis attentif à rire avec, je pratique un rire de complicité. Faites une ronde tenez-vous la main et faites une hola en riant.



## 12 Feet and hands

### 1 Hello club

"Politeness is a currency which not enriches those who receive it but whoever expenditure" Persian proverb.

I breathe before saying hello, I am aware of the present moment, I empty all expectations and my projections of my past, I made contact with the eyes of others

### 2 Laughter back

"Take a step back and everything will grow spontaneously." Chinese proverb.

Take the time to watch your actions, your day or your experience. Look no judge, you will see more clearly. Take three steps in making long hey then stop. Your vision becomes clearer, laugh.

### 3 The conscious laugh

"Living mindfully slow his pace and enjoy every second and every breath that is enough" Thich Nhat Hanh, Vietnamese philosopher.

I slowed my pace and my actions, I enjoy passing time, I am attentive, I feel happy every step of laughter.

### 4 The affirmative laugh

"The where are my feet, I'm in my place." Native American proverb.

My place is nowhere else that under my feet. Where I am, I said.

I take my momentum and then I jump in feet along by making a hey, this is my place, I said and I laughed.

### 5 Laugh first step

"A journey of a thousand miles began with a single step" Laozi, Chinese philosopher.

Before you begin a thing, for example reach the center of the mat, I set the goal, I point the finger at the center, making a hey, I make a positive lens. I viewed in the future (I imagine the center of the mat). I mentally construct the steps to achieve the goal. And finally, I act, I do what I can do today to achieve the objective, that is to say a step towards the center by making a ha! over and I laugh. Repeat

### 6 Laughter hands that help

"Hands that help are holier than lips that pray." Stya Sai Baba Indian spiritual master.

Put yourself in two rows facing to form a corridor. Enter the hallway at one end and let it guide you to the other end by the hands that help you laugh by tickling them.

### 7 Laughter uncertainty

"If a man wants to be sure of his way, he closes his eyes and walk in darkness," Saint John of the Cross (1542-1591) Spanish mystic.

This proverb says, there is no certainty, we must dare to take unknown paths and go on an adventure. I close my eyes and listen to me in the direction that my steps must be taken. I travel, I listen to my heart, I am the way he tells me, I laugh.

### 8 Laughter not progressive

"He who is not progressing every day, every day back" Confucius.

Stepping forward, progress, get rich, you will grow. Walk beginner hunched, almost on all fours and sit up gradually by sounding a hey, then right, raise your arms and laugh.

### 9 Laugh snub

"Man is only truly man when he plays" Friedrich von Schiller (1759-1805) German Poet. Play, make jokes, transgress the rules. Make a snook and laugh.

### 10 Laugh with

"The song of humanity passes through each man" Marie Madeleine Davy, French philosopher. I made contact, I laugh with each other I support my laughter. I am attentive to laugh with, I practice a laugh complicity. Play a round hold your hand and make a hola laughing.

## 13 C'est la fête

### 1 Le rire du nouvel an

On est le 31 décembre à 23h55 en l'an 2002, il reste 5 secondes avant la nouvelle année. Attention au décompte, 5, 4, 3, 2, 1 bonne année ». Déplacez-vous, échangez vos regards, vos vœux et vos rires.

### 2 Le rire du cadeau surprenant.

Découvrez votre cadeau. Déballez-le en faisant 3 longs Hé puis faites 1 Ha! de surprise et riez.

### 3 Le rire du père Noël

Le père Noël, j'y crois même si je suis grand. « *Grand est celui qui n'a pas perdu son cœur d'enfant* ». Je découvre le père Noël avec un regard d'enfant, candide, je suis ébahi. Je compte jusqu'à 3 et je pousse un Houa de joie et je ris.

### 4 Le rire du cadeau

Vous venez de recevoir un cadeau que vous attendiez depuis longtemps et vous le méritez. Exprimez le bonheur de recevoir, votre gratitude, criez votre joie, poussez des « Houés » de joie, des « Super », sautez courez.

### 5 Le rire des résolutions

Cette année j'ai pris une nouvelle résolution. Mais je dois d'abord faire le ménage autour de moi. Je prends le balai. Je passe 3 coups de balai pour éliminer tout ce qui pollue mon existence. Je fais 3 Hé longs et je lâche tout. Je suis maintenant sur des bases solides, je vais pouvoir appliquer ma nouvelle résolution : Vivre !  
« *Vivre est ce qu'il y a de plus rare au monde, la plupart des gens existent, c'est tout* » Oscar Wilde. Je l'exprime en faisant en levant les bras et un grand rire.

### 6 Le rire de la guirlande

Les guirlandes illuminent les sapins de Noël. Elles scintillent, clignent. Prenez-vous par la main, formez des guirlandes, clignez des yeux, promenez-vous et riez.

### 7 Le rire de la galette des rois.

Formez un cercle, au milieu se trouve la fève. Avancez vers le centre en pas rythmés par un Hé. Celui ou celle qui attrape la fève, devient le roi (ou la reine). Il choisit sa reine (ou son roi) et lui fait un baisemain.

### 8 Le rire du champagne

Pour fêter la nouvelle année, on fait couler le champagne. Versez un verre en faisant un long Hé, puis un deuxième pour trinquer. Buvez en faisant un long Hé et riez.

### 9 Le rire du nouvel an chinois

Pour fêter le nouvel an, les chinois sortent le dragon. Celui-ci est sensé chasser les mauvais esprits. Formez le dragon en vous mettant à la queue leu leu et en vous tenant par les hanches et fermez le cercle. Avancez lentement et regardez vers l'intérieur, faites une grimace terrifiante pendant quelques secondes puis changez de sens et riez pendant quelques secondes en regardant toujours vers l'intérieur, imprimez un rythme et répétez.

## 13 It's party

### 1 Laugh new year

It is December 31 at 23:55 in the year 2002, it remains 5 seconds before the new year. Attention to count, 5, 4, 3, 2, 1 good year. "Move, exchange glances, your wishes and your laughter.

### 2 Laughter surprising gift.

Discover your gift. Unpack it by 3 long Hey, then do one Ha ! surprised and laugh.

### 3 Laughter Santa

Santa, I think even if I am great. "Greater is he who has not lost his childlike heart." I discovered Santa Claus with a child's eyes, candid, I am amazed. I count to three and I push a hua of joy and laugh.

### 4 The gift of laughter

You have received a gift that you've been waiting for and you deserve it. Express the joy of receiving your gratitude, shout your joy push the "hoes" joy "super" jump run.

### 5 Laughter resolutions

This year I took a new resolution. But first I have to clean around me. I take the broom. I spend 3 sweeps to eliminate anything that pollutes my life. I say 3 long Hey and I loose everything. I am now on solid bases, I can apply my new resolution : Live!

"Living there is the rarest thing in the world, most people exist, that is all" Oscar Wilde. I express it by raising arms and a big laugh.

### 6 Laughter garland

Garlands illuminate healthy Christmas. They twinkle, flash. Take you by the hand, form garlands, blink, walk and laugh.

### 7 The laughter of the galette.

Form a circle in the middle is the bean. Walk towards the center not punctuated by a Hey. Whoever catches the bean becomes the king. He chooses his queen and gave him a kiss on the hand.

### 8 Laughter champagne

To celebrate the new year, champagne is poured. Pour a glass by a long "Hey", then a second to toast. Make a long "Hey", drink and laugh.

### 9 Laughter Chinese New Year

To celebrate the new year, the chinese take out the dragon. It is supposed to ward off evil spirits. Train the dragon, putt you in single file, hold you by hips, close the circle. Move slowly and look inward, made a terrifying grimace for a few seconds and then change direction and laugh for a few seconds, still looking inward, print and repeat rhythm.

## 14 Farce et attrape

### 1 Rire du serpent.

Distribuez des serpentins, lancez et faites la fête, échangez les regards et les rires.

### 2 Le rire de la bête.

Mettez sous une serviette une fausse araignée et demandez à quelques personnes de regarder sous la serviette, sans dévoiler le mystère aux autres. La réaction de surprise déclenche en général un rire collectif.

### 3 Le rire de la bête (bis)

Laissez l'araignée découverte au centre d'un cercle, avancez en rythme en faisant à chaque pas un Oh de crainte, arrivé sur la bête posez le pied dessus et riez.

### 4 Le rire pétant

En cercle chantez la chanson « Le facteur n'est pas passé, il passera dans la journée, 1 heure, 2 heure, ... » une personne tourne avec un colis particulier, il s'agit d'une vessie qui émet un pet lorsque l'on appuie dessus, elle la dépose derrière quelqu'un qui lorsqu'il la découvre s'assoit dessus. Le pet déclenche un rire collectif. Renouvelez à souhait.

### 5 Le rire du pétard

Tenez à deux les pétards à ficelle, faites péter les pétards l'un après l'autre en riant entre les explosions.

### 6 Le rire du chewing-gum

Dans un premier temps piégez quelqu'un avec le paquet de chewing-gum pince doigt. Puis mimez la farce. Faites mine de tendre le paquet de chewing-gum, faites un Ah de surprise, puis dites Aie aie aie aie en secouant la main et enfin riez. Répétez.

### 7 Le rire du poil à gratter

Vous avez reçu du poil à gratter, grattez vous le corps déplacez-vous, échangez les regards, riez.

### 8 Le rire du fluide glacial

Vous avez été victime du fluide glacial. Ensemble, faites un Brou en faisant vibrez les lèvres et parcourez le corps avec vos mains de haut en bas en frissonnant, puis riez.

### 9 Le rire de la boule puante

Quelqu'un a lancé une boule puante, ça pue. Exprimez le dégoût, pincez-vous le nez, déplacez-vous, échangez les regards et riez.

### 10 Le rire du jeu du ballon.

Gonflez un ballon, (prenez bien conscience de votre souffle), faites un nœud, puis jouez et riez.

## 14 Stuffing and grabs

### 1 Laughing coil.

Distribute coils run and party, exchange looks and laughs.

### 2 Laugh of the beast.

Put a towel under a fake spider and ask a few people to look under the towel, without revealing the mystery to others. The reaction of surprise generally triggers a collective laugh.

### 3 The laughter of the beast (bis)

Let the spider discovered in the center of a circle, move in rhythm at every step by a fear Oh, come on beast, put your foot on it and laugh.

### 4 Farting laugh

People make a circle and sing the song "The factor is not passed, it will go in the day, one hour, two hours ..." a person running with a particular package, there is a bladder that emits a fart when we support it, removing it behind when he discovers that someone sits on it. The pet triggers a collective laugh. Repeat as desired.

### 5 Laughter Firecracker

Hold two firecrackers twine, make fart bangers one after another laugh between explosions.

### 6 Laughter gum

At first trapping oncoming someone with the pack of chewing gum finger pinch. Then act out the stuffing. Mime that you give the pack of chewing gum, made a surprised Ah, then tell Aie Aie Aie Aie shaking hand and then laugh. Repeat.

### 7 Laughter itching powder

You received itching powder, scrape your body, move, exchange glances, laugh.

### 8 The laughter of glacial fluid

You have been a victim of cold fluid. Together, make a Brou by vibrating the lips and look at the body with your hands up and down, shivering and laughing.

### 9 The laughter of the stink bomb

Someone throw a stink bomb, here stinks. Express disgust pinch your nose, move, exchange looks and laugh.

### 10 Laughter game ball.

Inflate a balloon (take well aware of your breath), tie a knot, then play and laugh.

## 15 Halloween

### 1 Le rire du bonjour du club

Vous vous rencontrez dans la rue ou au marché parmi les tomates et les poireaux, faites le bonjour du club de rire, soyez chaleureux, affectueux, exprimez votre joie de la rencontre, donnez, partagez ce moment, complimentez, sentez que vous êtes apprécié, ressentez l'émotion sans juger, écoutez et riez.

### 2 Le rire de la peur

Vous avez peur, vous êtes en sueur, vous avez froid, vous avez les jambes coupées, vous sentez des frissons. Faites un « brou » en faisant vibrer les lèvres et frottez-vous le corps comme si vous aviez froid, tremblez les bras et les jambes, puis riez. Sentez comment le rire fortifie.

### 3 Le rire du train fantôme

Le train fantôme véhicule nos angoisses, va-t-on les affronter ou se dégonfler ?

La peur au ventre, (encore lui) on prend le train fantôme. Alors à la queue leu-leu, tenez-vous par les hanches, avancez et tournez la tête vers l'extérieur de la ronde en faisant un cri de peur (ha !) puis tournez la tête à l'intérieur de la ronde et riez, alternez en rythme.

### 4 Le rire de la sorcière

La sorcière est méchante, elle n'est pas belle. Mettez les mains sur le côté du visage, montrez ses doigts crochus, faites les gros yeux et tirez la langue, riez comme une sorcière.

### 5 Le rire du loup garou

Le loup est un animal terrifiant dans notre imaginaire. Hurlez comme un loup. Les jambes légèrement écartées faites un « aou » en levant les bras puis lorsque les bras sont à la verticale, riez en regardant le ciel étoilé.

### 6 Le rire du balai

Le balai de la sorcière peut servir aussi à faire le ménage. Saisissez un balai. Faites un pas sur le côté en avançant légèrement, mimez le coup de balai et faites un Hé long ; répétez de l'autre côté de la même manière. Après 3 coups de balai, enfourchez, courez et riez.

### 7 Le cercle des sorciers

Faites une grande ronde en vous tenant la main. Un rieur initie une holà en levant les bras en riant, son voisin de droite en fait de même. Baissez les bras après avoir ri et recommencez dès que vous êtes de nouveau gagné par la holà du rire.

### 8 Des bonbons ou des sorts

Distribuez des bonbons, chassez les mauvais sorts et riez.

## 15 Halloween

### 1 Laugh Hello club

You meet in the street or to the market among the tomatoes and leeks, let hello club series, be warm, loving, express your joy of meeting, give, share this time, compliment, feel that you are appreciated, feel the emotion without judging, listen and laugh.

### 2 Laughter fear

You're afraid, you're sweaty, you're cold, your legs are soft, you feel chills. Make a "Brou" by vibrating the lips and rub your body as if you were cold, trembling arms and legs, then laugh. Feel how laughter strengthens.

### 3 Of laughter ghost train

The ghost train conveys our anxieties vehicle, going on the face or deflate ?

Sick with fear, we take the ghost train. In the tail leu-leu, be held by hips, go ahead and turn your head to the outside of the round by making a cry of fear (ha!) then turn the head inside the round and laugh, alternate rhythm.

### 4 The laughter of the witch

The witch is nasty, she is not beautiful. Put your hands on the side of the face, show her crooked fingers, make big eyes and stick out your tongue, laugh like a witch.

### 5 Laughter werewolf

The wolf is a terrifying animal in our imagination. Howl like a wolf. The slightly spread legs made an "Aou", raise arms and when the arms are in vertical, laugh looking at the starry sky.

### 6 Laughter brush

The witch's broom can also be used to clean. Grab a broom. Take a step to the side slightly forward, mime the sweep and make a long Hey ; repeat on the other side in the same manner. After 3 sweeps, hop, run and laugh.

### 7 The circle of witches

Make a large round by holding you by the hand. A people laughs and initiates a kibosh raising arms and laughing. His neighbor to the right does the same. Give up after laughing and start again as soon as you are gained by the kibosh laugh.

### 8 Sweets or spells

Distribute candy hunt evil spells and laugh.

## 16 Les sports d'hivers

### 1 Le rire de la bataille de boules de neige

La neige est tombée, (lancez des feuilles de papier journal) ; faites maintenant des boules de neige, bien dure pour voler et assez molle pour se glisser dans le cou et mouiller. Allez batailler et glissez vos mains fraîches dans le dos, échangez vos rires

### 2 Le rire du Tire fesses

A la queue leu leu, une main (D) sur l'épaule (D) de celui qui se trouve devant vous attrapez la canne de l'autre main (G), faites un geste large du bras qui vient se poser sur l'épaule (G), accompagnez le geste d'un long Hé, enfourchez avec la jambe (G), faites également un large geste de la jambe qui vient se reposer à la même place puis avancez sur quelques petits pas en riant, recommencez de l'autre côté.

### 3 Le rire de la leçon de ski

En file indienne, suivez et descendez la piste. C'est votre première leçon de ski. Mitez un planté de bâton et une flexion en faisant un Hé, en extension riez.

### 4 Le rire de la Piste noire

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire. C'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles sont difficiles » Sénèque. Osons faire ce qui n'est pas habituel ou difficile, empruntons une piste noire. Vous avancez doucement sur vos skis à petit pas, vous découvrez maintenant la pente vertigineuse sous vos spatules, faite un Hé vertigineux, puis lancez-vous et riez.

### 5 Le rire du bain de soleil en haut des pistes

C'est le moment du réconfort, on s'offre un bain de soleil en haut des pistes. Allongez-vous et posez la tête sur le ventre de quelqu'un se trouvant en travers, renouvelez la figure et formez un réseau continu, riez et laissez vous secouer.

### 6 Le rire de la luge

Mettez vous par 3, tenez vous par les hanches, et glissez, imaginez les bosses et les grandes courbes, échangez vos regards et vos rires, laissez-vous guider.

### 7 Le rire du vin chaud

Une petite pause pour se réchauffer. Un vin chaud et de la cannelle (doux parfum) versez et buvez

### 8 Le rire de l'avalanche

Tenez-vous côte à côte très serrés, faites groupe et avancez à petit pas. Dévalez la pente et riez.

### 9 Le rire du pisteur

C'est celui qui dévale les pentes à tout vitesse, il va aider l'un ou secourir l'autre. Ses mains sont plus sacrées que des lèvres qui prient. Courez au secours de quelqu'un ou d'un ami, riez.

### 10 Le rire de la raclette

Ne perdez pas le morceau de pain ! (je vous laisse réinventer l'exercice)



## 16 winter sports

### 1 Laugh snowball battle

Snow fell (run sheets of newsprint). Now make snowballs very hard to fly and soft enough to fit in the neck and wet. Go to fight and slide your fresh hands in the back, share your laughter

### 2 Of laughter Tire buttocks

A single file, one hand (R) on the shoulder (R) of the one who is before you, grab the rod with the other hand (L), made a sweeping gesture of the arm comes to rest on the shoulder (L) accompany a long hey hop with leg (L) also made a sweeping gesture of the leg that comes to rest in the same place then move on some small not laughing, repeat on the other side.

### 3 The laughter of the ski lesson

In single file, and follow the track down. This is your first ski lesson. Mime a standing of ski stick, say Hey, when extend laugh.

### 4 Laughter Black Track

"It does not mean that things are difficult that we dare not make. This is because we do not dare make them difficult " Seneca. Dare to do what is not usual or difficult, borrow a black track. You go slowly on skis in small steps, you now discover the steep slope under your skis, made a dizzying "Hey", then go ahead and laugh.

### 5 Laughter sunbathing at the top of the slopes

This is the time for comfort, we offer a sunbath at the top of the slopes. Lie down and put the head on the belly of someone lying across, repeat the figure and form a continuous network, laugh and leave you shaking.

### 6 Laughter sledging

Put yourself in 3, stand by the hips and slide, imagine bumps and big turns, share your looks and your laughter, let us guide you.

### 7 Laughter mulled wine

A break to warm up. Mulled wine and cinnamon (sweet perfume) pour and drink.

### 8 The laughter of avalanche

Stand side by side, made very tight group and move in small steps. Hit the slopes and laugh.

### 9 Laugh tracker

Is the one who hits the slopes at any speed, it will help one or rescue another. His hands are more sacred than lips that pray. Run to the aid of someone or a friend laugh.

### 10 Laughter squeegee

Do not miss the bread ! (I'll let you reinvent the exercise)

## 17 L'homme est-il stupide ?

### 1 Le rire stupide

D'après le roman de « Comment je suis devenu stupide » Martin Page

L'intelligence ne fait pas toujours le bonheur. Notre fâcheuse tendance à tout analyser ou à tout saisir peut faire le malheur. Une dose de stupidité nous aiderait sans doute à vivre spontanément, à davantage "participer à la vie". Mais attention à trop tenter le diable, on peut sombrer dans la bêtise et la médiocrité ? Echangez vos meilleurs rires stupides !

### 2 Le rire des pas stupides (d'après Monty Python « le ministère des démarches stupides »)

Imaginez un monde où les gens cultivent des pas originaux qui égaient et animent la vie. Osez devenir celui que vous êtes, exploitez vos admirables possibilités créatrices. Déplacez-vous avec un pas original et riez.

### 3 Le rire qui tue (d'après Monty Python)

Mourir de rire ? Un inventeur de gag vient de découvrir une nouvelle arme destructrice. Toute personne qui l'entend, meurt de rire. En cercle, deux par deux, Votre voisin vous chuchote à l'oreille la blague fatale. Mais pour qu'il ne meure pas lui aussi il vous la raconte dans une langue étrangère que vous êtes le seul à connaître. Riez et tombez mort de rire. Inverser les rôles et répétez.

### 4 Le rire du saut en hauteur (d'après Monty Python)

La barre est placée très haute, à 2,53 cm, c'est le record du monde. En cercle, vous êtes sur la phase d'élan, vers le centre, vous criez un Hé pour accompagner le saut et vous sautez selon votre style (rouleau ou en Fosbury) en faisant un Ha, puis riez. Pour vous la barre est peut-être trop haute alors vous tombez après votre élan, avant de franchir la barre (vous faites rire c'est une belle récompense).

### 5 La danse stupide

Face à face sur deux rangs, vous imaginez un pas de danse original et créatif, vous avancez vers l'autre rang. A la rencontre faite un tour avec votre cavalier et repartez en échangeant vos danses. Recommencez

### 6 Le cercle de rires

Formez un cercle en vous prenant par la taille. Soyez très proches et maintenez le contact. Sentez les rires du cercle vous traverser et vous secouer.

### 7 Rire spectacle

Vous regardez un spectacle, assis, pointez du doigt ou faites mine de zapper, puis roulez sur le dos en faisant un Hé et riez allongé.

### 8 Rires des préjugés

A trop vouloir analyser et raisonner, nous créons des faux semblants ou des a priori. Ces préjugés cloisonnent notre existence et nous empêchent d'être authentiques et spontanés. Par exemple, imaginez un lac que tout le monde croit très froid voire glacé. Et bien, tendez les bras et plongez dans ce lac. Vous découvrez qu'en réalité l'eau est tiède et parfumée et vous nagez et savourez la découverte. Et dites-vous que tant que vous n'allez pas voir vous-même, vous ne serez sûr de rien.

### 9 Le cercle des rieurs disparus

Faites un cercle puis allongez-vous côte à côte mettez une la main droite sur le ventre de votre voisin de droite et votre main gauche sur celui de gauche. Découvrez le rire dans le ventre de l'autre, les corps s'éblouissent. Faites un long Hé puis un Ha court et riez. Ou variante : faites des gazouillis.

## 17 The man is he stupid?

### 1 Stupid laugh

Based on the novel "How I became stupid" Martin Page

Intelligence is not always happiness. Our annoying tendency to analyze everything or to seize everything can bring sorrow. With a dose of stupidity we would probably live more spontaneously to "participate in life." But be careful too tempting fate, you can sink into stupidity and mediocrity ? Exchange your stupid laughs best !

### 2 Laugh not stupid (after Monty Python "Ministry of steps stupid")

Imagine a world where people made original steps which cheer up and liven up the life. Dare to become what you are, operate your admirable creative possibilities. Move with an original step and laugh.

### 3 Laughter kills (from Monty Python)

Die laughing ? A gag inventor has discovered a new destructive weapon. All people who hear, die laughing. Place encircles you, two by two. Your neighbor whispers you the fatal joke. But so that he does not die too, he tells it to you in a foreign language that you alone know. Laugh and fall died laughing. Switch roles and repeat.

### 4 Laughter high jump (from Monty Python)

The bar is placed very high , in 2.53 cms, it is the world record. Train un circle, you're on the momentum phase towards the center, you shout a Hey and you jump to accompany according to your style (roll or Fosbury) by a Ha, and laugh. For you the bar is can be too high, then you fall immediately after your run-up, before crossing the bar (you laugh it's a nice reward).

### 5 Stupid dance

Face to face in two rows, you can imagine a original and creative dance, you advance to the other row. At the meeting made a turn with your rider and leave exchanging your dances. Repeat

### 6 The circle of laughter

Form a circle by taking you by the waist. Are very close and hold the contact. Feel the laughter of the people of the circle crossing your and shaking you.

### 7 Laughing show

Mime that you look at a show. You sit. Point the finger or channel-op, then roll on his back and making a laugh hey extended.

### 8 Laughs prejudices

Trying too hard to analyze and reason, we create false pretenses or a priori. These prejudices compartmentalize our lives and prevent us from being authentic and spontaneous. For example, imagine a lake that everyone believes very cold or iced. Well, extend your arms and dive into the lake. You discover that in reality the water is warm and fragrant and you swim and enjoy the discovery. And tell you that so you will not see yourself, you will not be sure of anything.

### 9 The circle missing laughing

Make a circle and lie down side by side, put a right hand on the belly to your right and your left hand on the left. Discover laugh in the belly of the other, the body dazzle. Make a long Hey and a short Ha, and laugh. Or variant ridges tweets.

## 18 Jeux et Danse

### 1 Rire de la boue

Imaginez par terre, une flaque de boue bien sale, coulante, dégoûtante et humide ; beurk ! Mais savez vous que c'est un vrai aimant à gamin. Alors comme les gamins, ne résistons pas. Sautons y à pieds joints. Prenez votre élan en faisant un Hé ! puis sautez, faites un Ha court et riez.

### 2 La danse du carnaval (samba) [samba](#)

Notre corps bouge au rythme des tambours. En cercle , tapez sur le dos de votre partenaire et avancez avec le rythme. Lorsque les chants commencent, entrez dans le cercle et faites votre samba.

### 3 Rire pile ou face ( monde binaire )

Imaginez un monde sans nuances. Les choses sont soit vérité pure et dure ou soit sombre mensonge éhonté, soit l'un, soit l'autre, rien entre les deux. Alors jetez une pièce en l'air et tout sera clair. Pile riez en Ha ! Face riez en Ho !

### 4 La danse sirtaki ( Dalida ) Zorba le Grec de Kazantzakis

« Là-bas Zorba dans son pays danse le sirtaki. Si tu veux couvrir de rose tout ce que tu vois en gris si tu es morose et tu veux que disparaissent les soucis et les tracas si tu cherches ta jeunesse vient danser avec Zorba le sirtaki... »

En rang, tenez-vous par les épaules et balancez-vous, levez la jambe en rythme.

### 5 Jeux de la quinte : Pierre, feuille, ciseaux

La pierre gagne contre les ciseaux, les ciseaux contre la feuille, la feuille contre la pierre. Celui qui marque un point ris en Ha et celui qui perd ris en Hi. Le premier arrivé à 5 a gagné.

### 6 French cancan ( Offenbach) [French Cancan](#)

Sur deux rangs faire face. Avancez, arrivé au milieu, faites un tour avec votre partenaire et revenez à votre place . Alternez les 2 pas de danse suivants : 1 avancez en agitant votre jupe ; 2 levez les jambes en rythme.

### 7 La corde à sauter

Faites 3 tours en faisant Hé puis un Ha ! Levez les bras et riez.

### 8 Danse orientale [Arabic](#)

Le monde d'orient vient apporter des notes qui flottent. Faites flotter vos mains et faites voler vos rires. Improvisez votre danse orientale.

### 9 Danse du lion japon [Lion Dance](#)

Au Japon, la danse du lion éloigne les démons. Il est un gage de santé et de prospérité pour les familles d'Asie. Imaginez le lion danser sur cette musique japonaise ; il est souple et majestueux .

### 10 Danse des papillons [Interlude](#)

Dans votre rêve vous Imaginez des insectes qui dansent au dessus des fleurs, papillons, abeilles, mouches, les fleurs se font toutes belles pour recevoir ces merveilles colorées. Dansez !

## 18 Games and Dance

### 1 Laughing mud

Imagine the ground, a pool of very dirty mud flowing, filthy and wet ; yuck ! But did you know it's a real kid magnet. So as kids, do not resist. Jump there walk along. Take your momentum by making a "Hey" ! then jump, make a short "Ha", laugh.

### 2 Dance Carnival (samba) samba

Our body moves to the rhythm of drums. Form a circle, press the back of your partner and move with the rhythm. When the songs begin, enter the circle and make your samba.

### 3 Laughing coin (binary world)

Imagine a world without shades. Things are either pure and simple truth is dark or blatant lie, or one or the other, nothing between. Then throw a coin in the air and everything will be clear. Pile laugh in "Ha" ! Face laugh in "Ho" !

### 4 Sirtaki dance (Dalida) Zorba the Greek Kazantzakis

"Over there in his country Zorba dance the Sirtaki. If you want to cover in pink everything you see in gray, if you are depressed and you want go worries and hassles, if you are looking for your youth, comes with Zorba and dance the Sirtaki ... "

In rows, be held by shoulders, rock, and raise the leg in rhythm.

### 5 Games of the fifth: Rock, paper, scissors

Stone wins against scissors, scissors against the sheet, the sheet against the stone. The one who scores a point laugh in "Ha", the one who loses laugh in "Hi". The first one who scores 5 points won.

### 6 Cancan (Offenbach) French Cancan

Two rows face. Go ahead, come amid, turn around with your partner and go back to your place. Alternate 2 steps of dance: 1 forward waving your skirt, 2 raise your legs in rhythm.

### 7 Skipping rope

Do 3 rounds, say Hey then Ha! Raise your arms and laugh.

### 8 Bellydancing Arabic

Float your hands and do steal your laughter. Improvise your bellydance.

### 9 Lion Dance Lion Dance japan

In Japan, the lion dance away demons. It is a sign of health and prosperity for families. Imagine the lion dance on the Japanese music ; it is soft and majestic.

### 10 Dance of the butterflies Interlude

In your dream you imagine insects dancing above the flowers, butterflies, bees, flies, flowers are all beautiful to receive these colorful wonders. Dance!

## 19 La chandeleur

La chandeleur tire son nom de « chandelles », cierges bénis allumés lors des processions chrétiennes en l'honneur de la purification de la Vierge, 40 jours après la naissance du Christ quand celui-ci est présenté au temple de Saint Salomon.

C'est au 5ème siècle après JC que l'église catholique remplaça le vieux rite païen des " lupercales " (du nom de Lupercus, dieu romain de la fécondité) par la chandeleur, dont le nom vient de chandelle, du fait que cette célébration est associée à la lumière.

Longtemps on a fait des crêpes à la Chandeleur pour s'assurer bonne récolte et prospérité pendant l'année...

La séance reprend la recette de crêpes composée d'œufs, de lait, farine et sel

### 1 Rire de l'œuf

Pour avoir des œufs, il faut attraper une poule. Nous allons former deux groupes l'un constitué par les poules et l'autre par ceux qui doivent les attraper. Le groupe des poules exprime la fuite, l'effarement, l'intrigue, le triomphe parfois, il fait cot-cot. Le groupe des poursuivants est lui rusé, prudent, concentré, déçu, frustré, séducteur, il fait piou piou.

### 2 Rire du lait

C'est la vache qui produit le lait. Nous allons comme elle, regarder les trains passer. Nous sommes des ruminants, calmes, contemplatifs, tranquilles. Nous allons faire un mouvement de la tête en suivant le train qui passe et faire un Meu et rire!

### 3 Rire de la farine

Nous allons produire de la farine. Pour cela nous représentons la pierre de la meule en formant 4 branches en se tenant par le bras. Nous avançons à petit pas en piétinant le grain. Nous sommes heureux, nous exprimons la joie, nous sentons la force du groupe, la transformation du grain en farine ou la transformation de soi, c'est une alchimie.

### 4 Rire du sel

Le sel est produit par l'action du soleil sur l'eau de mer, l'eau s'évapore et le sel se concentre, se solidifie, cristallise. Nous allons nous disperser sur le tapis et imaginez l'eau représentée par l'air qui nous entoure se vaporiser. Nous nous rapprochons progressivement du centre pour former une masse cristallisée. Nous sentons notre cœur se réchauffer et nous éprouvons un sentiment de bien-être et d'union.

### 5 Rire du travail de la pâte

Nous allons maintenant mélanger les éléments pour former la pâte.

Circulez et touchez vous, massez, chatouillez. Sentez et exprimez l'échange, le plaisir de recevoir, l'élaboration, l'imbrication et la transformation.

### 6 Repos de la pâte

Formez une figure sur le sol en quinconce tête sur le ventre. Respirez, la pâte gonfle, se transforme tranquillement.

### 7 Retourner la crêpe

Tenez la poêle à deux mains, faite Hé, Hé et un Ha lorsque vous jetez la crêpe. Lorsqu'elle retombe faite un Ha et riez. C'est l'aboutissement, vous exprimez de la fierté de l'émerveillement vous êtes admiratif.

### 8 Rire de la crêpe flambée

Versez l'alcool et embrassez. Mimez le feu avec les bras en l'air. Scintillez, consommez.

## 19 Candlemas

Candlemas takes its name from "candles" blessed candles lit at the Christian processions in honor of the purification of the Virgin, 40 days after the birth of Christ when it is presented to the church of St. Solomon.

This is the 5th century AD the Catholic Church replaced the old pagan ritual of "Lupercalia" (named Lupercus, the Roman god of fertility) by the Candlemas.

Long we made pancakes for Candlemas ensure good harvest and prosperity for the year.

The meeting repents recipe pancakes compounds egg, milk, flour and salt

### 1 Laughing egg

For having eggs, must catch a chicken. We will form two groups consisting of one chicken and the other by those who need to catch. The group of hens expresses the leak, terror, intrigue, triumph sometimes it is cluck-cluck. The chasing group is it clever, careful, concentrated, disappointed, frustrated, seductive, it is cheep cheep.

### 2 Laugh milk

This is the cow that produces milk. We will like it. It watches the trains. We are ruminants, quiet, contemplative, quiet. We will make a movement of the head along the train passed and do "meu" and laugh !

### 3 Laughing flour

We will produce flour. For this we represent the stone wheel forming four branches holding the arm. We move forward in small steps trampling the grain. We are happy, we express the joy, we feel the strength of the group, the transformation of grain into flour or self-transformation is an alchemy.

### 4 Laugh salt

The salt is produced by the action of sunlight on the sea water, the water evaporates and the salt is concentrated, solidifies, crystallizes. We will spread ourselves on the carpet and imagine the water represented by the air around us vaporize. We gradually approach the center to form a crystalline mass. We feel our heart warm and we feel a sense of well-being and unity.

### 5 Laugh working the dough

We will now combine the elements to form the dough.

Move and touch people, massage, tickle. Feel and express exchange the pleasure of receiving, processing, nesting and processing.

### 6 Rest the dough

Form a figure on the ground staggered head on belly. Breathe, the dough rises, turns quietly.

### 7 Turn the pancake

Hold the pan with both hands, say Hey, Hey and Ha when you throw the pancake. When falls made a laugh "Ha". This is the result, you express pride wonder you're admiring.

### 8 Laughing pancake outbreak

Pour alcohol and kiss. Mime fire with arms in the air. Consume, glitter.

## 20 "Un homme tomba dans un trou et se fit très mal.."

*(séance sur texte anonyme)*

- Un cartésien se pencha et lui dit : "vous n'êtes pas rationnel, vous auriez dû voir ce trou".
- Un spiritualiste le vit et dit : "vous avez dû commettre quelques péchés".
- Un scientifique calcula la profondeur du trou.
- Un journaliste l'interviewa sur ses douleurs.
- Un yogi lui dit : "ce trou est seulement dans ta tête, comme ta douleur".
- Un médecin lui lança deux comprimés d'aspirine.
- Une infirmière s'assit sur le bord et pleura avec lui.
- Un thérapeute l'incita à trouver les raisons pour lesquelles ses parents le préparèrent à tomber dans un trou.
- Une pratiquante de la pensée positive l'exhorta : "quand on veut, on peut !".
- Un optimiste lui dit : "vous auriez pu vous casser la jambe.
- Un pessimiste ajouta : "et ça risque d'empirer !".
- Puis un enfant passa et lui tendit la main... ..

**1 LE RIRE DU CARTESIEN : vous n'êtes pas rationnel, vous auriez dû voir ce trou.** Il agit avec méthode, de façon rationnelle, avec réflexe. Il se déplace sur des lignes droites et il ne peut pas tomber dans un trou.

Se déplacer en carré, chaque direction a son rire (*ha,ho,hi,he*) indiqué sur une affiche au mur, laisser le choix dans la démarche corporelle.

**2 LE RIRE DU SCIENTIFIQUE : vous calculez la profondeur du trou.**

Il ne s'intéresse qu'aux dimensions du trou, son esprit est occupé par le calcul.

Se mettre en rond et poser des opérations simples ( $123 \times 2 =$  ). Lorsqu'une personne donne la bonne réponse, on rit.

**3 LE RIRE DU JOURNALISTE : vous l'interviewez sur ses douleurs.**

Il fait un reportage photographique sur l'homme qui est dans le trou. Beaucoup de journalistes l'entourent.

On mime la prise de vue tous en rond au bord du trou : *he.....clic* en riant.

**4 LE RIRE DU YOGI : ce trou est seulement dans ta tête comme ta douleur.**

Se tenir la tête dans les mains, la balancer et exprimer sa douleur.

**5 LE RIRE DU MEDECIN : vous lui lancez deux comprimés d'aspirine.**

Il écoute son corps, veut faire un diagnostic, demande de prononcer 33.

Se mettre 2 par 2, l'homme prononce 33 en continu, le médecin colle son oreille à son dos et écoute en riant.

**7 LE RIRE DE L'INFIRMIERE : vous vous asseyez sur le bord et pleurez avec lui.**

Elle l'accompagne dans sa douleur, le réconforte et pleure avec lui.

Se mettre par 2 en se tenant par les épaules, se déplacer en se lamentant et en se réconfortant.

**8 LE RIRE DE L' UN ENFANT : vous passez et lui tendez la main.**

Il est spontané, ressent la douleur et la détresse de l'homme et sent qu'il a besoin d'aide. Se mettre par 6 ou 8 en rond, tendre les mains au milieu, les positionner l'une sur l'autre, main droite pour chacun puis main gauche. Lorsque toutes les mains sont en place, celle qui est en dessous passe au dessus avec un *eh suivi d'un rire*.



## 20 "A man fell into a hole and was very bad .."

(meeting on anonymous text)

- A Cartesian leaned over and said, "you're not rational, you should have seen this hole."
- A spiritualist saw him and said, "you had to commit some sins."
- A scientist calculated the depth of the hole.
- A reporter interviewed him on his pain.
- A yogi said: "This hole is only in your head, like your pain."
- A doctor gave him two aspirin tablets.
- A nurse sat on the edge and cried with him.
- A therapist encouraged him to find the reasons why his parents prepared to fall in a hole.
- A practitioner of positive thinking exhorted: "when we want, we can! "
- An optimist said, "you could break your leg.
- A pessimist said, "and it may get worse! "
- Can a child passed and held out his hand .....

### 1 OF LAUGHTER CARTESIAN:

You are not rational, you should have seen this hole. It works methodically, rationally, with reflex. It moves on straight lines and can not fall through a hole. Move in a square, each direction has its laugh (ha, ho, hi, he) said on a poster on the wall, leave the choice in body approach.

### 2 LAUGHTER OF SCIENTIFIC:

Calculate the depth of the hole. He is only interested in dimensions of the hole, his mind is occupied by the calculation. Going round and ask simple operations ( $123 \times 2 =$ ). When someone gives the right answer, we laugh.

### 3 LAUGHTER OF JOURNALIST:

Interviewe him on his pain. It is a photographic report on the man in the hole. Many journalists around him. He laughs ..... click: shooting all round the edge of the hole is mime.

### 4 LAUGHTER OF YOGI:

This hole is only in your head as your pain. Holding his head in his hands, the swing and express his pain.

### 5 LAUGHTER TO PHYSICIAN:

Give him two aspirin tablets. He listens to his body, wants to make a diagnosis, application of rule 33. Get 2 by 2 man say 33 continuously, the doctor puts his ear to his back and listening, laughing.

### 7 THE LAUGHING NURSE:

Seat on the edge and cries with him.  
She accompanies him in his pain, comforting and cry with him.  
Going by 2 holding the shoulders, move lamenting and is comforting.

### 8 LAUGHTER OF A CHILD:

Passe and held out his hand. It is spontaneous, feels the pain and distress of man and feels that he needs help. Going by 6 or 8 round, soft hands in the middle, position one over the other, for each right hand and left hand. When all hands are up, which is below passes over with eh followed by a laugh.

## 21 L'esthétique du corps

### 1 Rire du nez

Le culte de la beauté entraîne certain vers la chirurgie esthétique pour avoir un nez plus fin, une bouche légèrement pulpeuse, un buste généreux, des fesses hautes ou pour être plus mince. Imaginez Cyrano de Bergerac (Edmond Rostand) devant son chirurgien

Qui lui fait remarquer que son nez est gros.

Ah ! Non ! C'est un peu court, jeune homme !

On pouvait dire... Oh ! Dieu !... Bien des choses en somme

En variant le ton .... Agressif, Amical, Curieux, Gracieux, Truculent, Tendre, Cavalier...

Comme Cyrano ne laissez pas quelqu'un d'autre vous juger, faites preuve d'imagination, d'esprit et de créativité, mettez en avant votre individualité votre particularité. Votre nez peut être, en trompette, en pointe, grand, gros ou de travers, il est le signe de votre singularité, mettez-la en avant, faite preuve d'imagination et de créativité, ne vous laissez pas imposer une image qui n'est pas la votre, déplacez-vous, échangez vos rires et vos regards.

### 2 Rire du Maquillage

Mimez une séance de maquillage. Faites le tour des yeux puis des lèvres en accompagnant le geste d'un Hé ! Prenez un miroir et faite un Ha ! d'admiration, d'étonnement de surprise ou de déception !

### 3 Rire du coiffeur

Chez le coiffeur, les mains coupent, rasant, shampooinent, laquent, rasant, sèchent, peignent. Mimez les gestes, riez et échangez vos regards.

### 4 Rire de l'épilation à la cire (chaude)

L'épilation est tellement douloureuse qu'on a les larmes aux yeux et le sourire aux lèvres quand ça se termine. Assis, les genoux relevés, appliquez la cire en accompagnant avec un Hé, puis arrachez la bande d'un coup en faisant un Ha ! sec, et rouler sur le dos en vous « poilant ».

### 5 Rire du jacuzzi et du bain bouillonnant.

Je vous propose maintenant un moment de détente dans un Jacuzzi. Dans l'eau tiède et bouillonnante, c'est la détente, la relaxation. Laissez-vous porter par l'eau tiède et parfumée.

### 6 Musculation

Dans les salles de musculation, nous pouvons sculpter notre corps, devenir fort en soulevant la fonte. Nous allons faire un épaulé jeté. Accroupie, prenez la barre, levez la jusqu'aux épaules en faisant un Hé, faites une fente (avancez une jambe et pliez le genou) et faites un Hé, puis jetez la barre au-dessus de vous et faites un Ha dans l'effort et riez.

### 7 Massage au jet d'eau

Vous allez maintenant passer dans la cabine de massage aux jets. Vous sortirez décontracté et en forme. Mettez vous sur deux rangs, face à face et entrez par un côté et laissez-vous masser par les mains (jets) et riez.

### 8 Culte du corps

Après une séance de remise en forme, de soins esthétiques et de massages, nous sommes fiers de notre corps et de notre image. Nous avons envie de parader, montrer nos muscles, notre belle peau, nos jambes bien épilées, notre nouvelle coiffure, notre démarche féline, sensuelle et souple. Imiter la démarche d'Aldo Maccione et riez.

## 21 The aesthetics of body

### 1 Laughing nose

The cult of beauty leads to some cosmetic surgery to have a thinner nose, a slightly full lips, a generous bust, high buttocks or to be thinner. Imagine Cyrano de Bergerac (Edmond Rostand) to his surgeon.

Who pointed out to him that his nose is big.

Ah! I do not! It is a little short, young man!

You could say ... Oh ! God ... Many things in sort

By varying the tone .... Aggressive, Friendly, Curious, Gracious, Truculent, Gentle, Cavalier ...

As Cyrano not let anyone else you think, made imagination, wit and creativity, highlight your individuality your specialness.

Your nose may be, trumpet, pointed, large, big or crooked, it is the sign of your uniqueness, put forward, made imagination and creativity, do not let you impose an image which does is not yours, move share your laughter and your looks.

### 2 Laughing Makeup

Mime a makeup session. Made around the eyes and lips in a gesture accompanying the “Hey” ! Take a mirror and made a “Ha” in admiration, astonishment surprise or disappointment !

### 3 Barber Laughing

Haircut, hands cut, shave shampooinent, lacquer, shave, dry, paint. Mime gestures, laugh and share your looks.

### 4 Laughter the waxing (hot)

Waxing is so painful that it brought tears to my eyes and smile when it ends. Sitting with knees up, apply the wax with accompanying “Hey”, then tear the band suddenly by a “Ha”! dry, and roll on the back you. Laugh.

### 5 Laughing Jacuzzi and whirlpool.

I now offer you a relaxing time in a Jacuzzi. In warm, bubbling water is relaxing. Let yourself be carried away by the warm and perfumed water.

### 6 Strength

In the weight room, we can sculpt our bodies, grow strong by lifting the iron. We will do a clean and jerk. Squatting, take the helm, raise your shoulders up by making a hey and advance a leg by folding the knee. Then take the bar above and you made an effort and say Ha. Laugh.

### 7 Massage Waterjet

You will now move into the cabin massage jets. You will leave relaxed and fit. Put yourself in two rows, facing each other and enter one side and let you massage by hands (jets) and laugh.

### 8 Worship body

After a session of fitness, cosmetic and massage treatments, we are proud of our bodies and our image. We want to show off, show our muscles, beautiful skin, shaved your legs, our new hairstyle, our sensual and flexible feline. Imitate approach Aldo Maccione and laugh.

## 22 Le festival du film

[20th century fox.mp3](#)

### 1 **Autant en emporte le vent** (1939,Victor Fleming) / [Thème musical](#)

D'après un roman de Margaret Mitchell. Retracer quelques épisodes de la Guerre de Sécession. Les deux acteurs principaux : Olivia De Havilland dans le rôle de Scarlett O'Hara et Clark Gable dans le rôle de Red Butler. Un best-seller mondial aujourd'hui entièrement remonté avec une copie remise à neuf. Ce fut le premier grand baiser à l'américaine, audacieux et en gros plan.

Pour vous, grands coquins : met deux par deux et effectuez sur la joue le baiser le plus bruyant possible ... Ensuite on alterne : Scarlett devient Red Butler et inversement.

### 2 **La fureur du dragon** (Bruce . Lee) / [Bruce Lee](#)

Deux minutes de combat féroce mais policé. Imaginez un duel entre deux samouraï, deux seigneurs de la guerre, maîtres en arts martiaux. On a le droit de crier pour s'extérioriser par exemple avec des "Ha !!!". Ecartez-vous s'il vous plaît pour éviter de donner par mégarde un mauvais coup au couple voisin.

### 3 **Bagdad Café.** (Avec Marianne Sagebrecht) / [bagdad cafe](#)

Marianne arrive épuisée, chargée de bagages et de rancune dans un hôtel sordide en plein désert. Peu à peu elle prend les choses en main, se détend, s'adapte, fait tout ou presque dans la maison, s'intéresse à tous et termine par un spectacle de music-hall.

### 4 **Chicken-Run / Chicken Run**

Réalisé en pâte à modeler, c'est l'histoire de l'évasion de toute une basse-cour pour fuir une fermière ignoblement cruelle.

pour vous Zautres : déplacez- à petit pas en battant des ailes et en faisant cot-cot. Sautez pour vous évader et retombez sur ses pattes avec un "Hé !" et riez.

### 5 **Il était une fois dans l'Ouest / Enio Moricone**

C'est le repos des guerriers mexicains; ils sont éparpillés dans la prairie, il fait chaud, ils sont en sueur. Une mouche vient les embêter.

Pour vous Zôtres : suivez la mouche du doigt et de la tête en faisant : tzzzz, tzzz ...

Attrapez la mouche dans la main puis ouvrez la main en poussant un grand "ha!!!" d'étonnement et de surprise.

### 6 **Laurel et Hardy / Laurel Hardy**

Laurel et Hardy essaient vainement de se serrer la main chaleureusement en marchant l'un vers l'autre. A chaque fois ils se manquent, se croisent et débouchent dans le vide. Recommencez, recommencez...

### 7 **Frankenstein / l'exorciste**

Fermez les yeux en marchant et lorsque vous touchez quelqu'un ouvrez les yeux, faites un geste de frayeur, poussez un cri d'horreur et riez !

### 8 **Les oiseaux se couchent pour sourire / Pachelbel Cannon in D (piano)**

Formez un cercle pas trop serré. ..Ensuite couchez-vous en cercle, les pieds vers le centre du cercle, le bras droit sur le ventre du voisin de droite, le bras gauche sur le ventre du voisin (ou de la voisine) de droite. Donnez tous les signes de satisfaction d'un drôle d'oiseau qui se couche pour sourire. Gloussez et regloussez d'aise et... souriez!

## 22 Film Festival

20th century fox.mp3

### 1 **Gone with the Wind** (1939, Victor Fleming) / Theme music

Based on a novel by Margaret Mitchell. Recounts some episodes of the Civil War. The two main actors: Olivia De Havilland in the role of Scarlett O'Hara and Clark Gable in the role of Red Butler. A worldwide bestseller now fully recovered with a refurbished copy. This was the first big kiss to the U.S., bold and closeup.

For you, great rogues : get in pairs and carry on the cheek, kiss the loudest possible ... Then we alternate: Scarlett Red Butler becomes and vice versa.

### 2 **The Dragon (Bruce. Lee)**

Two minutes of fierce fighting but civilized. Imagine a duel between two samurai, two warlords, martial arts masters. We have the right to shout "Ha!". Move away please to avoid inadvertently giving a nasty blow to the neighbor couple.

### 3 **Bagdad Café.** (With Marianne Sagebrecht) / baghdad coffee

Marianne arrives exhausted, loaded with luggage and resentment in a squalid hotel in the desert. Gradually she takes things in hand, relaxes, fits, is almost everything in the house, and is interested in all ends with a performance of music hall.

### 4-**Run Chicken / Chicken Run**

Made dough, this is the story of the escape of an entire backyard to escape a shamefully cruel farmer.

Move in small steps, clapping and goest by cluck-cluck. jump to escape and get back on its feet with "Hey!" and laugh.

### 5 **Once Upon a Time in the West / Enio Moricone**

This is the rest of Mexican warriors; they are scattered over the field, it's hot, they're sweaty. A fly is bothering them.

Follow the fly with the finger and the head and say "tzzzz, tzzz" ...

Catch the fly in hand and open hand with a loud "ha!" astonishment and surprise.

### 6 **Laurel and Hardy / Laurel Hardy**

Laurel and Hardy trying in vain to shake hands warmly walking towards each other. Whenever they are missing, intersect and open into a vacuum. Again, again ...

### 7 **Frankenstein / The Exorcist**

Close your eyes and walk, when you touch someone open your eyes, make a gesture of terror, push a cry of horror and laugh !

### 8 **The birds lie to smile / Pachelbel Cannon in D (piano)**

Form a circle not too tight. Then lie in a circle, feet toward the center of the circle, right arm on his belly right neighbor, the left arm on the belly of the neighbor (or neighbor) to the right. Give every sign of satisfaction of a strange bird that layer to smile. Giggle and reglousser of ease and ... smile.!

## 23 Le printemps

**Comptine** : Pâquerette en collerette  
Bouton d'or en toque d'or  
Primevère en gilet vert  
Par les jardins et les champs  
Fêtez, fêtez le printemps !

**1 ECLOSION** : la nature se réveille, les fleurs s'ouvrent. Départ en rond, avancez vers le milieu corps plié puis ouvrez-vous vers le haut avec un *ah* de satisfaction.

**2 LES OISEAUX** : ils annoncent le printemps : sortez ! prenez votre envol ! réveillez-vous! regardez autour de vous ! le printemps est arrivé !. Chaque personne se déplace en agitant les bras pliés comme des ailes et en s'adressant aux autres à l'aide de "*cui cui*".

**3 LA BARQUE SUR L'ETANG** : un jeune homme promène sa belle dans une barque. Il rame, il rame puis lâche les rames pour apprécier le calme de cet étang dissimulé dans une légère brume. En rond : 3 mouvements de rame sur un Eh et le 4ème sur un Ah en lâchant les rames, bras vers le haut.

**4 DEJEUNER SUR L'HERBE** : moment d'échange, de convivialité, plaisir de donner, de recevoir, de partager. Deux cercles (intérieur et extérieur), l'échange se fait par 2 face à face. On déplie la nappe (mouvement représenté avec les 2 mains), se frapper main droite puis se la porter à la bouche (échange d'aliments) se frapper main gauche puis se la porter à la bouche (échange de boissons) se frapper les 2 mains et se frotter le ventre en faisant un *hum* de bien-être.

**5 SIESTE** : moment de repos, de détente, de digestion, de tranquillité, de sérénité, de balancement dans un hamac. Se tenir très serrés par la taille en cercle fermé et faire passer une onde de *hum* et de *ha* de bien-être, les yeux fermés. Une personne lance un *hum* murmuré à son voisin de gauche qui le fait passer à son voisin de gauche et ainsi de suite. Selon la taille du cercle d'autres personnes peuvent faire circuler un *ah* ou autre murmure pour que l'onde circule en continu.

**6 PROMENADE** : besoin de bouger, de se remuer, de découvrir et de s'émerveiller devant cette nature si fraîche. Se mettre par 3 ou 4, choisir un moyen de locomotion (trottinette, vélo, roller, pédalo, natation...) et se déplacer en découvrant la nature.

**7 SOLEIL** : le soleil se lève, ses rayons sont plus forts, ils nous apportent de la chaleur, de la lumière. En cercle, se donner la main coudes serrés, faire un pas en arrière en levant les bras et lâcher un *ah* de bonheur (ne pas tirer sur les bras, le mouvement doit être lent et doux).

**8 BOUQUET DE FLEURS** : une magicienne fait sortir un parterre de fleurs très éphémères; émerveillement, surprise, étonnement, excitation. La magicienne promène sa baguette magique dans tout l'espace avec un *eh* de recherche et lorsqu'elle trouve un endroit elle pointe sa baguette vers le sol et pousse un *ah* de surprise. Les personnes suivent la magicienne et essaient de cueillir rapidement les fleurs.

## 23 Spring

Rhyme: Daisy flanged  
Button gold cap gold  
Primrose in green vest  
By gardens and fields  
Celebrate, celebrate spring!

### 1 ECLOSION

The nature wakes up, the flowers open. Starting round advance to the middle body bent and open up with saying Ah with satisfaction.

### 2 BIRDS

They announce spring : get out ! take flight ! wake up ! look around you ! Spring has arrived !.  
Each person moves waving his arms folded like wings and addressing other using "cui cui."

### 3 THE BOAT ON THE LAKE

A young man takes his lover in walk on a boat. He rows, he rows, then leaves reams to enjoy the tranquility of this pond hidden in a light haze.  
Round : make movements with reams 3 times and say Eh and on the 4th say Ah dropping on the rowing, arms up.

### 4 LUNCH ON GRASS

Moment of exchange, conviviality, pleasure of giving, receiving, sharing. Two circles (inner and outer), the exchange is done by 2 face to face. The sheet is unfolded (movement represented with two hands), hitting right hand and then bring it to the mouth (food exchange) hitting left hand and then bring it to the mouth Exchange (drinks) hitting 2 hands and rub the belly by a "hum" of well-being.

### 5 NAP

Time for rest, relaxation, digestion, tranquility, serenity, swinging in a hammock. Held tight by the waist in a closed circle and pass a wave Hum and Ha wellness, eyes closed. A person starts a "hum" whispered to his left who passed his left and so on. Depending on the size of the others circle can circulate a murmur or other ah for the wave circulates continuously.

### 6 WALK

Need to move, to discover and marvel at this very cool nature. Get 3 or 4, choose a means of transportation (scooter, bike, rollerblade, pedal boats, swimming ...) and move discovering nature.

### 7 SUN

The sun rises, its rays are strongest, they bring us heat, light. In a circle, join hands, tight elbows, take a step back, raising his arms and let out a happy Ah (do not pull on the arm, the movement should be slow and gentle).

### 8 BOUQUET OF FLOWERS

A magician brings out a crowd of very ephemeral flowers ; wonder, surprise, excitement. The magician takes his magic wand in the whole space, she research something, she says "Ehhhhhhhhh" and find a place where she is pointing his wand at the ground and pushes a sound of surprise "Ahhh". People follow the magician and try to quickly pick flowers.

## 24 Voyage en Espagne

### 1 Présentation de l'Espagne :

Danser et chanter dans un pays de soleil.

« Dans mon pays d'Espagne, Olé » bis

« Y'a des montagnes comme ça » bis

« Et puis la mer comme ça » bis

« Et le soleil comme ça » bis

« Dans mon pays d'Espagne, Olé » bis

« Y'a des taureaux comme ça » bis

« Des toreros comme ça » bis

« Et des danseurs comme ça » bis.

Se mettre par deux, se donner le bras droit, danser en tournant, sur le Olé lever les bras, changer de bras et recommencer.

### 2 Jeu dans l'arène :

Jeu, improvisation, adresse, habileté. Un taureau est désigné, les autres possèdent un cerceau et essaient de viser le taureau qui se déplace. Celui qui a réussi devient taureau à son tour.

### 3 Promenade en calèche :

Visite, découverte, beauté du site et admiration. Les personnes sont sur 2 files et tiennent une corde entre ces deux files. Le cocher est à l'arrière et guide la calèche ainsi formée. Les chevaux se déplacent toujours le même pied en avant et claquent la langue. En tirant sur la corde, le cocher fait « ho » et arrête la calèche. Il montre alors un site, un monument et fait un « ah » d'admiration.

### 4 Bodega et tapas :

Vie nocturne espagnole et dégustation des produits locaux. Et un, on mange un tapas Et deux, on remplit un verre Et trois, on le boit.

### 5 Rencontre du train fantôme dans le tunnel d'accès au « Défilé des Gitanes » :

Moment de frayeur, de surprise et de soulagement.

Former un tunnel en se mettant sur deux files, face à face. Un participant représente le train et passe dans le tunnel. A son passage les autres s'écartent de frayeur en levant les bras. A la sortie du train, on exprime la frayeur en faisant un « brrrr » des lèvres et en frissonnant.

### 6 Soleil, vent et senteurs :

Moment de repos et de bien-être dans un patio. Parfum de fleur d'oranger, bruit de fontaine et souffle de l'éventail. Placer les personnes allongées en cercle sur le dos, la main droite posée sur le ventre de son voisin de droite. L'animateur diffuse un parfum, fait le bruit de l'eau et agite un éventail.

### 7 Flamenco et castagnettes :

Danser. Se mettre sur deux files, face à face. Avancer en dansant vers son vis à vis, tourner et revenir en arrière pour garder le contact visuel.

### 8 L'auberge espagnole :

Convivialité, échange, apport de chacun. Dans une auberge vide, chacun apporte quelque chose, nourriture matérielle ou spirituelle à sa manière. Déplacement libre.



## 24 Travel to Spain

### 1 Overview of Spain

Dancing and singing in a sunny country.

"In my country of Spain, Olé" bis

"There's mountains like that" bis

"And the sea like that" bis

"And the sun like that" bis

"In my country of Spain, Olé" bis

«Some bulls like that" bis

"The bullfighters like that" bis

"And dance like that" bis.

Pair up, give the right arm, dance turning on the left arm Olé, change arms and repeat.

### 2 Game in the arena

Play, improvisation, skillfulness. A bull is named, the others have a hoop and try to aim for the bull moves. Whoever becomes successful bull in turn.

### 3 Carriage rides

Visit, discovery, natural beauty and admiration. People are on 2 files and take a rope between these two lines. The coachman is in the back and guides the carriage so formed.

Horses always move the same foot forward and slam the tongue. By pulling the rope, the driver makes "ho" and stop the carriage. He shows then a site, a monument and made one "Ah" of admiration.

### 4 Bodega tapas

Spanish nightlife and tasting of local products. One, we eat tapas, two, we pour a glass and three, we drink.

### 5 Meet the ghost train in the access to the "Parade of Gitanes" tunnel

Moment of fright, surprise and relief.

Form a tunnel by putting itself on two rows, face to face. A participant represents the train and passes through the tunnel. In his passage, the others move away from fear by raising arms. At the exit of the train, we express fear by making a "brrrr" with lips and by shivering.

### 6 Sun, wind and scents

Moment of rest and well-being in a patio. Flavor of orange blossom, noise of fountain and breath noise of the fan. Place the people lengthened in a circle on the back, the right hand put on the belly of his right neighbor. The organizer spreads a perfume, makes the sound of the water and shakes a fan.

### 7 Flamenco and castanets

Dance. Get in two lines, facing each other. Dancing to advance its opposite, and turn back to keep eye contact.

### 8 L'auberge espagnole

Friendliness, exchanges, contribution of each. In an empty inn, everyone brings something, material or spiritual food in his own way. Free movement.

## **25 Dans le cochon, tout est bon**

### **1 L'avenir du cochon**

Chaîne de transformation du cochon : 4 groupes (les cochons, les shampooineurs, les Brosseurs, les habilleurs). Les cochons passent à la chaîne et en sortant on leur colle une étiquette « sourire » et on les libère.

### **2 Rire et se tordre les boyaux**

Se déplacer et rire en se tenant le ventre.

### **3 Le plaisir de se cochonner**

Vous êtes dans une grande mare de boue et vous avez du plaisir à sauter, à éclabousser, à jouer avec la boue.

### **4 Rire dans le pâté**

Vous avez eu une nuit courte, agitée, chargée et vous êtes « dans le pâté », mimez.

### **5 Faire du lard, de l'art**

Profiter de la vie, faire des choses doucement, tranquillement, s'exprimer de façon artistique, prendre le temps de créer.

### **6 Les mots interdits**

Imaginer une communauté de cochons où certains mots sont interdits. Lorsque l'animateur en propose un (ex : salami, saucisse, pâté, rillettes...) on se le passe à voix basse et en se déplaçant sans bruit.

### **7 Le rire de la farce**

Chaque personne représente un ingrédient. En tournant doucement on s'accroche à une personne par le bras, puis à une autre de façon à mélanger la farce.

### **8 Retour au porc**

Les cochons et leurs amis animaux vont partir dans un monde où la charcuterie n'existe pas. Chaque personne va monter dans le bateau matérialisé par une corde en imitant le bruit de l'animal qu'il aime.

## 25 In the pig, everything is good

### 1 The future of pig

Processing chain of the pig : Form 4 groups (the pigs, the shampooers, the brushers, the dressers). The pigs pass in the chain and by going out, we stick them a label "smile" and they release them.

### 2 Laugh and bend hoses

Move and laughter by being held the stomach.

### 3 The pleasure to make a mess

You are in a big mud puddle and you have fun jumping, splashing, playing with mud.

### 4 Laughing "dans le pâté"

You have had a short night, restless, loaded and you are "dans le pâté" (you are very badly woken), mime.

### 5 "Faire du lard" (be lazy), make some art

Enjoy life, do things slowly, quietly, express themselves artistically, take the time to create.

### 6 Banned words

Imagine a community of pigs where certain words are prohibited. When the facilitator offers (salami, sausage, pâté, rillettes ...) we pass it softly and we move without noise.

### 7 Laughter stuffing

Each person is an ingredient. Gently turning it clings to a person's arm, then another so as to mix the stuffing.

### 8 Back to the pork

Pigs and their animal friends are leaving in a world where the delicatessen does not exist. Each person will get on the boat with a rope materialized imitating the sound of the animal he loves.

## **26 Le naturel chassé revient toujours au galop.**

Le naturel fait peur à tout le monde, on le chasse. Une chasse à courre est organisée pour capturer le naturel.

### **1 La chasse à courre**

Rassemblement de la meute, des cavaliers, des chevaux, les joueurs de cor devant le château. Jouer les différents rôles.

### **2 Mise en selle**

Entraide : mimer le mouvement en prenant le pied gauche puis le pied droit pour aider l'autre à se mettre en selle puis faire un Ah de satisfaction .

### **3 La traversée de la forêt**

On trotte et on se laisse émerveiller par la magie de la forêt : une fée transforme les participants en arbre, en plume d'oiseau, en loup, en écureuil, en hibou etc...

### **4 Le naturel est cerné**

Rendre hommage au naturel par tous les moyens. Mettre une statuette au milieu de la pièce et chacun vient lui rendre hommage : poème, fleur, photo, dessin, sculpture...

### **5 Le naturel m'envahit**

Le masque tombe, je n'ai plus de costume, plus de cuirasse, je suis naturel et je me déplace de manière naturelle.

### **6 L'auberge des chasseurs**

Assis par terre : convivialité, moment d'échanges, de détente.

### **7 Appel du naturel**

Se mettre en cercle très serré en se donnant le bras et faire un Hou prolongé.

### **8 Le naturel revient au galop**

Cela ne sert à rien de chasser le naturel, il revient toujours. Enfourcher le naturel et galoper.

## **26 Natural chased always comes at a gallop.**

Natural scares everyone, we hunt. A hunt is organized to capture the natural.

### **1 The hunt**

Gathering of the pack, riders, horses, horn players before the castle. Play different roles.

### **2 Getting Seat**

Overflow : mimic motion in the left foot and the right foot to help each other to get into the saddle and make the sound of satisfaction "Ah".

### **3 Crossing the forest**

We hike and we are allowed amaze by the magic of the forest : a fairy transforms the participants into tree, bird feather, wolf, squirrel, owl ..

### **4 Natural is identified**

Pay tribute of curse by all means. Put a statue in the middle of the room and each comes to pay him tribute : poem, flower, photo, drawing, sculpture ...

### **5 Natural invades me**

The mask falls, I have no costume, no armor, I'm natural and I move naturally.

### **6 The hostel hunters**

Seat on the ground : conviviality, moment of exchanges and relaxation.

### **7 Call of natural**

Put itself in very tight circle by giving the arm and to make a prolonged sound "Hou".

### **8 natural springs back**

It is useless to hunt the nature, he always returns. Bestride the nature and gallop.

## 27 J'aime ou je n'aime pas

### 1 J'aime ou je n'aime pas manger

Exprimer le plaisir ou le dégoût spontanément lorsque qu'on évoque un aliment ou un plat. Un maître d'hôtel propose sa carte d'entrées, de plats, de fromages, de desserts.

### 2 J'aime la douceur

Exprimer la douceur, d'un objet, d'une ambiance, d'une idée, d'un met...

### 3 J'aime ou je n'aime pas une personne

Se situer par rapport à un personnage. J'aime ma belle-mère : le lui dire en différente langues (te quiero, ich liebe dich, ti amo, y love you, seret lek...). Je n'aime pas ma belle-mère : le lui dire en s'exprimant la langue derrière les dents du haut.

### 4 J'aime ou je n'aime pas les bruits

Je n'aime pas le bruit des téléphones mobiles, du réveil, des mobylettes etc...mais j'aime le bruit que font les gens : éternuer, se moucher, murmurer, chanter etc...mimer ces gens.

### 5 J'aime ou je n'aime pas la promenade

Se mettre par 2 ou 3 et se promener : j'aime être à l'aise dans mes baskets, je suis bien ; je n'aime pas lorsque j'ai des chaussures trop petites ou des chaussures non adaptées à la marche.

### 6 Je n'aime pas le froid

Le corps tremble en faisant un brrr.

### 7 J'aime les fleurs

Chaque personne s'avance au milieu en annonçant une fleur, les autres l'accueillent avec un Oh d'admiration, et l'animateur compose un grand bouquet matérialisé par une corde.

### 8 J'aime qu'on m'aime

Communiquer son bonheur et en recevoir. S'allonger en chaîne en mettant sa tête sur le ventre de son voisin et profiter du bien-être de chacun.

## **27 I like or I do not like**

### **1 I like or I do not like eating**

Express pleasure or disgust when they spontaneously evoke a food or dish. A butler offers input board, dishes, cheeses, desserts.

### **2 I love the softness**

Expressing gentleness, an object, a mood, an idea, a met ...

### **3 I like or do not like a person**

Themselves in relation to a character. I love my stepmother tell her in different languages (te quiero, ich liebe dich, ti amo, y love you, seret lek ...). I do not like my mother : tell her speaking in the tongue behind the upper teeth.

### **4 I like or I do not like noise**

I do not like the sound of mobile telephones, alarm clock, motorbikes etc ... but I like the sound that people make : sneezing, blowing nose, whisper, sing etc. ... mimic these people.

### **5 I like or do not like walking**

Get 2 or 3 and walk : I like to be comfortable in my shoes, I feel good ; I do not like when I have too small shoes or not walkable.

### **6 I do not like the cold**

The body trembles in making the noise "Brrr".

### **7 I love flowers**

Each person walks in the middle by announcing a flower, others welcome it with admiration (say Oh) and the facilitator made a big bouquet materialized by a rope.

### **8 I love you love me**

Communicate and receive happiness. Lie chain by putting his head on the belly of his neighbor and enjoy the well-being of everyone.

## 28 Ce matin là ...

### 1 Le bougon libéré

Ce matin là, vous vous levez ronchon et vous rencontrez la gaieté qui vous libère de votre état bougon. Sur deux lignes face à face avancez en ronchonnant ou en bougonnant et au contact de l'autre tapez dans les mains en faisant un Ha sec puis reculez en exprimant la gaieté.

### 2 Ho il neige !

Ce matin là, la maison est en effervescence, tout le monde veut voir la première neige, le visage collé à la vitre. On est ébloui par ce grand manteau de neige. Et si on allait dehors toucher la neige. On devient flocon. Allez chatouiller en douceur les visages avec du coton. Accompagnez les gestes avec des ponctuations verbales.

### 3 Colis surprise :

Ce matin là, quelqu'un sonne à la porte, on reçoit un colis. Soyez surpris, curieux, intrigué, excité. Ouvrez le colis. Faites 2 Hé en tirant les ficelles et 1 Ha de surprise.

### 4 Le rire qui dérape

Ce matin là, tout est verglacé. Il est difficile de se tenir debout, de garder son équilibre. Essayez d'avancer en vous tenant à quelqu'un, à un rebord, à quatre pattes ...

### 5 L'insecte intrus

Ce matin-là, nos amis les insectes viennent nombreux, en famille, nous rendre visite et parmi eux un insecte bleu avec des rayures jaunes : une mouche Gordini. Elle fonce et on essaie de l'attraper. Faites bzz en suivant la mouche et attrapez-la en claquant des mains et en faisant Ha.

### 6 Le rire de la tempête

Ce matin là, le vent est violent, c'est la tempête, on marche péniblement face au vent. Tenez-vous tous très serrés, imitez le vent fort et échangez les regards.

### 7 La boisson chaude

Ce matin là, vous avez servi votre boisson chaude dans un bol, vous soufflez dans le bol et vous ressentez la chaleur qui vous fait du bien. Soufflez 3 fois dans vos mains pour sentir la chaleur du souffle puis avalez en lapant et exprimez un Ha de satisfaction.

### 8 Le rêve

Ce matin là, on fait un rêve : vous êtes en vacances au soleil, allongé sur une serviette. Vous ressentez la chaleur du soleil en attendant que la mer remonte. Allongez-vous par 4, la tête sur le ventre du voisin et laissez-vous envahir par les rires.



## 28 That morning ...

### 1 Released grumpy

This morning, you wake up grumpy and you meet the cheerfulness which frees you from your grumpy state. On two lines face to face move forward by grumbling and to the contact of other one clap hands by making a dry “Ha”, then move back by expressing the cheerfulness.

### 2 Ho it snow!

That morning, the house is in turmoil, everybody wants to see the first snow, his face pressed to the glass. We are dazzled by the large coat of snow. And if we go out to touch the snow. We become flake. Tickle smooth faces with cotton. Accompany gestures with verbal punctuation.

### 3 Package surprise:

That morning, somebody rings, we receive a parcel. It is surprising, curious, intrigued, excited. Open the package. Make 2 “Hey” by pulling the strings and 1 “ha” of surprise.

### 4 Laughter skidding

That morning, everything is icy. It is difficult to stand, to keep his balance. Try to move someone standing at a ledge on all fours ...

### 5 Insect intruders

That morning, our insect friends are numerous, family, visit us and among them a blue insect with yellow stripes : a fly Gordini. She rushes and tries to catch it. Make “bzz” following the fly and catch it by clapping “Ha”.

### 6 The laughter of the storm

That morning, the wind is strong, it is the storm, it strives to walk against the wind. Holding tight, imitate the strong wind and exchange glances.

### 7 hot drink

That morning, you served your hot beverage in a bowl, you blow into the bowl and you feel the heat that makes you feel good. Blow 3 times in your hands to feel the warmth of breath and swallow lapping and say “Ha” of express satisfaction.

### 8 Dream

That morning, we had a dream : on holiday in the sun, lying on a towel, the sun's heat is felt until the sea rises. Get extended by 4 head on the belly of the neighbor and being overwhelmed by laughter.

## 29 Rois, reines et bouffons

### 1 Les rois fainéants

Chanson du roi Dagobert qui a mis sa culotte à l'envers. Se mettre en rond en se donnant le bras, chanter lentement en baillant fortement.

### 2 La poule au pot

Match entre volatiles et gallinacés. Tout geste violent sera sanctionné. Faire 2 équipes, chacune possède une gamelle posée au sol, l'arbitre lance 2 ballons de baudruche. Les joueurs, mains derrière le dos doivent diriger le ballon dans leur gamelle. La première équipe qui met la poule dans le pot a gagné.

### 3 Charlemagne

L'inspecteur passe dans la classe et interroge les enfants. Réciter la table de multiplication en faisant gna, gna, gna , répondre au calcul mental et faire Ah en levant les bras lorsque quelqu'un donne la bonne réponse.

### 4 Le roi soleil

Le roi se dirige vers la reine qui est sur son trône, s'incline, lui fait le baisemain puis dérape et perd l'équilibre. Accompagner le mouvement de glisse avec 2 Hé puis un Ha et rire.

### 5 Echec au roi

Se déplacer sur un échiquier et mettre le roi en échec. 2 pas en tournant avec un Hé puis s'arrêter avec un Ha sec et rire.

### 6 Le roi des gueux

A la cour des miracles tout le monde est roi, on est sale, on se gratte, seul, puis contre les autres.

### 7 Le roi des cons

A l'élection du roi des cons, 3 candidats présentent leur programme : le loulou avec des Hou, le cancan avec des Han, le chien-chien avec des Hein. Celui qui fait sauter le conomètre est élu roi des cons.

### 8 Le roi Merlin

Ambiance imaginaire où tout vit au ralenti, tout est sourire. Se déplacer en mouvements très lents en évitant tout contact avec des objets ou des personnes, échanger des visages souriants.

## 29 Kings, queens and jesters

### 1 Lazy kings

Song of King Dagobert who put his pants backwards. Put in circle by giving yourselves the arm, sing slowly by giving strongly.

### 2 Boiled chicken

Match between fowls and gallinaceans. Any violent act will be punished. Make two teams, each has a bowl placed on the ground, the referee throws two balloons. Players, hands behind the back have to manage the ball in their bowl. The first team which puts the chicken in the pot won.

### 3 Charlemagne

The inspector happens in the classroom and asks the children. Recite the multiplication table by blah blah blah, answer mental arithmetic and say "Ah" raising the arms when someone gives the right answer.

### 4 The Sun King

The king goes to the Queen is on the throne, bowed, made her baisemain then slips and loses his balance. Accompany the movement with 2 slides and say "hey" "ha" and laugh.

### 5 Failed to King

Move on a chessboard and put the king in check. 2 steps rotating with sayint "hey" and then stop with saying a dry "ha". Laugh.

### 6 The King of Beggars

At the court of miracles everyone is king, it is dirty, you scratch alone and against others.

### 7 The king idiots

At the election of the king of idiots, 3 candidates present their program : loulou with "hou", the cancan with "han", dog-dog with "huh". Whoever blew the conomètre was elected king idiots.

### 8 The king Merlin

Imaginary atmosphere where everything lives in slow motion, everything is smile. Move very slow movements, avoiding contact with objects or people, exchange smiley faces.

## 30 CARNAVAL

### 1 Le bal masqué : (oh ah ah pieds)

Les tambours annoncent l'entrée des participants au bal masqué. En cercle, tambourinez le dos de votre voisin de droite en faisant boum boum. Quand l'animateur entonne « au bal masqué », entrez dans la piste en dansant, en chantant et en échangeant vos rires.

### 2 Le char de la reine : ( atchoum )

Dans le corso fleuri, le char de la reine est très apprécié. Se mettre par quatre, ce qui forme des chars, et se déplacer en lançant des fleurs aux spectateurs en annonçant le nom des fleurs lancées.

### 3 Le rire du masque : (mâchoires)

Qui se cache derrière le masque ?

Se déplacer avec la main qui cache le visage en faisant un Eh long puis ôter la main avec un Ah sec et rire de sa découverte.

### 4 La fanfare : (tyrolienne)

Pas de carnaval sans musique... Pour former la fanfare, chacun se déplace en mimant un musicien de son choix (trompette, tambour, cymbale, grosse caisse ...)

### 5 Le ballon gonflé : (ah ah rythmé)

Tenir un ballon gonflé qui risque de s'envoler. Lorsque l'animateur frappe dans ses mains, les ballons s'échappent. Montrer sa réaction : surprise, joie, déception, envie de le rattraper... A la fin de l'exercice, donner 2 ou 3 ballons et jouer en riant.

### 6 Les confettis : (bruit du vent)

Les confettis sont des incontournables des corsos. Chacun porte son sachet de confettis et lance une poignée sur un autre participant en essayant d'en mettre dans le cou, dans la poche...

### 7 La fin de M. Carnaval : (hum de plaisir)

Faire une ronde et une ola autour de M. Carnaval qui brûle au centre du cercle.

### 8 La danse du balai

La fête est finie, les chars sont rangés et il faut nettoyer le sol jonché de confettis et d'éclats de rire. Chacun passe son balai en disant deux « Eh » et un « Ah avec des éclats de rire.

## **30 CARNIVAL**

### **1 The masked ball (oh ah ah feet)**

Drums announce the entry of the participants at a masked ball. In circle, drum the back of your right neighbor by making "bang bang". When the organizer sings "in the masked ball", enter the track by dancing, by singing and by sharing your laughter.

### **2 The chariot of the queen (atchoum)**

In the flower parade, the chariot of the queen is much appreciated. Get four, forming tanks, and move throwing flowers to fans by announcing the names of the flowers thrown.

### **3 laughing mask (jaws)**

Who hides behind the mask ?

Move with the hand that hides the face saying "Hey" and then remove the hand and with a dry laugh "ah" and laugh at its discovery.

### **4 The band**

No carnival without music ... To form the brass band, everyone moves mimicking a musician of his choice (trumpet, drum, cymbal, bass drum ....)

### **5 Balloon (ah ah rhythm)**

We take an inflated balloon that could fly. When the facilitator claps, balloons escape. Show his reaction : surprise, joy, disappointment, longing to catch ... At the end of the year, giving 2 or 3 balls and play laughing.

### **6 Confetti (wind noise)**

Confetti are essential for parades. Everyone carries his bag of confetti and throws a handful of another participant trying to put in the neck, in the pocket ...

### **7 The end of Mr. Carnival (hum of pleasure)**

Make a round and a Mexican wave around Mr. Carnival which burns in the center of the circle.

### **8 Dance brush**

The party is over, the tanks are tidied up and it is necessary to clean the floor littered with confetti. Everyone crosses the broom by saying two "Eh" and one "Ah" with roars of laughter.

# 31 Cueillette de champignons en foret

## 1 Les feuilles mortes

Vous entrez dans la forêt, vous découvrez un univers mystérieux, une nature sauvage ; vous marchez lentement en silence et écoutez le crissement des feuilles mortes ; soyez en éveil, humez l'humus.

## 2 L'amanite tue-mouche

Dans une clairière, imaginez une belle amanite rouge et autour d'elle des mouches qui sont attirées par sa beauté. Méfiez-vous elle peut vous empoisonner la vie et un coup de tapette vous sera mortel. Lorsque vous êtes touché vous devenez figé.

## 3 Le bûcheron

Choisir un arbre, le toucher, le mesurer, en faire le tour puis prendre la tronçonneuse. Elle ne veut pas démarrer. Faire le bruit de la tronçonneuse avec des brrr et rire.

## 4 La danse des fougères

Se parer de fougères, se mettre par 2 les uns derrière les autres, chanter et danser en reculant : « La fougère est mure, il faudra la cueillir, toujours en reculant, jamais en avançant ».

## 5 La soupe des bois

Pour faire une bonne soupe il faut beaucoup d'ingrédients. Demander à chacun de les déposer dans un sac : un peu de mousse, une feuille de chêne, un gland, une limace etc...et pour lier de la bave. Chacun vient cracher (ou mimer le postillon) dans le sac, remuer le tout et faire goûter la soupe : exprimer le plaisir ou le dégoût !

## 6 Le bain de soleil

Se mettre debout face au soleil en se tenant très serrés par le bras, se balancer légèrement et faire un hum de bien-être.

## 7 Les korrigans

En se cachant derrière les arbres, échanger des rires : graves pour les hommes, aigus pour les femmes puis intervertir les voix.

## 8 Inventaire de la cueillette

Prendre les champignons un par un, les annoncer : faire un hum de satisfaction s'ils sont comestibles et un beurk de dégoût s'ils sont vénéneux.

## **31 Picking mushrooms in the forest**

### **1 Dead leaves**

You enter the forest, you discover a mysterious universe, a wilderness ; you walk slowly in silence and listen to the rustling of leaves ; Be alert, smell the humus.

### **2 Fly agaric**

In a clearing, imagine a beautiful red amanita and around it, flies that are attracted by its beauty. Beware it can poison life and swat will be fatal. When you are affected you become frozen.

### **3 The woodcutter**

Choose a tree, touch, measure, walk around and take the chainsaw. It will not start. Make the sound of the chainsaw with “brrr” and laugh.

### **4 Dance ferns**

Adorn themselves with ferns, put themselves by 2 one behind the other, sing and dance by moving back : "the fern is ripe, it will have to pick, always retreating, never advancing".

### **5 The soup timber**

To make a good soup it takes a lot of ingredients. Ask everyone to put them in a bag : a little foam, oak leaf, an acorn, a slug ... and to bind the slime. Each comes spit (or mimic the coachman) in the bag, stir everything and taste the soup, express pleasure or disgust !

### **6 Sunbathing**

Stand facing the sun, holding tight by the arm, swinging slightly and say a “hum” of well-being.

### **7 Korrigans**

By hiding behind the trees, to exchange laughter : grave for the men, acute for the women and then invert the voices.

### **8 Inventory picking**

Take mushrooms one by one, announce : make a “hum” of satisfaction if they are edible and “beurk” of disgust if they are poisonous.

## 32 Eloge des oiseaux

(à partir du texte de [Giacomo Leopardi](#) )

### 1 Attitudes : (oh oh ah ah ah mains)

L'oiseau a une aptitude naturelle à éprouver du plaisir, de la joie, de la gaieté.

Déplacez-vous, soyez oiseau et exprimez votre joie de vivre dans vos mouvements et votre allure.

### 2 La leçon de chant : (oh oh ah ah ah pieds)

Le chant de l'oiseau varie selon la situation. Il n'hésite pas à exprimer sa joie dès qu'il peut. Ceci s'apprend dès le plus jeune âge dans les écoles de chants d'oiseaux.

Asseyez-vous, vous allez assister à votre première leçon : chant du matin, par temps calme, défiant le chat, dans la tempête...

### 3 Le vol : (mâchoires)

L'oiseau a une capacité à se mouvoir dans l'espace avec agilité, vivacité.

Démonstration de différentes figures de vol : élévation, looping, circulaire (vol avec une aile), planeur, piqué...

### 4 La migration : (hum de plaisir)

Insoucieux des distances, l'oiseau change de lieu, passe d'un pays à l'autre, découvre différents paysages et différents climats.

Se mettre en formation de V, déployer ses ailes, se déplacer lentement en suivant la tête et découvrez les différents continents en exprimant la joie de vivre et piailler. (Afrique, Chine, Australie, Antarctique, Bretagne...)

### 5 L'éclosion : (tyrolienne)

« Bref, depuis l'heure où il sort de l'œuf, jusqu'à celle de sa mort, l'oiseau, mis à part la coupure des sommeils, ne se repose jamais.

Mimer l'éclosion : se mettre en cercle assis, les genoux regroupés, basculer en arrière en faisant un eh long puis lâcher un ah sec au moment de l'éclosion en écartant les bras et les jambes.

### 6 Le nid : (dindon)

Symboliser le nid chaud, douillet, la petite communauté dans un espace réduit et rassurant.

Se mettre assis très serrés par rangées de 4 ou 5 dans le nid symbolisé par un long drap et se balancer tout doucement.

### 7 La becquée : (rire crispé du criquet)

C'est le repas des oisillons : Debout très serrés dans le nid, vous ouvrez grand vos becs à l'arrivée du parent oiseau qui apporte la nourriture. L'animateur jette des bonbons que les oisillons essaient de gober.

### 8 Le décollage . :

Les oisillons se lancent pour leur premier envol.

Déployer les ailes en faisant un eh long, se mettre en déséquilibre en avant, faire un pas lourd en avant en faisant un ah sec.



## 32 Praise birds

(from the text by Giacomo Leopardi)

### 1 Attitudes (oh oh ah ah ah hands)

The bird has a natural ability to feel some pleasure, enjoyment, cheerfulness.  
Move, be a bird and express your joy of life in your movements and your look.

### 2 The Singing Lesson : (oh oh ah ah ah feet)

The song of the bird varies according to the situation. He does not hesitate to express his joy as soon as he can. This is learned from an early age in schools of birdsong.  
Sit down, you go to attend your first lesson : singing in the morning, in calm weather, challenging the cat, in the storm ...

### 3 Flight (jaws)

The bird has the ability to move in space with agility, liveliness.  
Demonstration of various figures of flight : rise, looping, circular (flight with a wing), glider, dive ...

### 4 Migration (hum of pleasure)

Careless distances, the bird changes location, moves from one country to another, discover different landscapes and different climates.  
Take place in training in the shape of "V", spread its wings, move slowly along the head and discover the different continents expressing the joy of living and chirping (Africa, China, Australia, Antarctica, Britain ...)

### 5 Hatching

"In brief, for the hour when he goes out of some egg, until the date of his death, the bird, apart from the cut of the sleeps, never rests.  
Mime the outbreak : put itself in seated circle, grouped knees, switch back by making a long "eh", then release an "Ah" dry at the time of the outbreak by spreading arms and legs.

### 6 Nest

Symbolize the cozy and warm nest, the small community in a small and safe space.  
Put itself sat very tight by rows of 4 or 5 in the nest symbolized by a long sheet nest and rock quite slowly.

### 7 Beaked

This is the meal of young birds : Standing very tight in the nest, you open big your beaks upon the arrival of the parent bird who brings the food. The organizer throws candies which young birds try to gulp down.

### 8 Takeoff

The chicks are getting for their first flight.  
Spread the wings by telling a long "Eh", get unbalanced forward, make a heavy step forward by making a dry sound "ah".

## 33 La thalassothérapie

**1 Jet sous-marin** : (faire un j pour imiter la pression du jet)

Imaginez un jet fort, fixe et sous-marin contre lequel vous vous massez toutes les parties du corps. Exprimez votre bien-être dû au massage .

**2 Hydromassage** : (faire un ou ou ouf)

Se mettre par 2. L'un poursuit son partenaire avec la lance à jet d'eau, l'autre se fait asperger et essaie d'éviter le jet. Inversez les rôles.

**3 Enveloppement d'algues** : (avec la langue imiter le claquement des vésicules d'algues)

L'animateur enveloppe les participants de boue d'algues, puis les entoure de papier alu, comme une papillote. Essayez de marcher en sachant que seuls le visage et les pieds sont découverts. Vous respirez à grosses gouttes.

**4 Salle de musculation** : (oh oh rythmé moteur)

Vous découvrez et utilisez les différents appareils : rameur, vélo, presses, tapis roulant, haltères, abdominaux... Pendant les exercices comptez systématiquement 1, 2 ...jusqu'à épuisement.

**5 Brumisation** : (hum de plaisir)

En se tenant très serrés par le bras, faites un hum de plaisir en vous balançant très légèrement et appréciez, en levant le visage vers le haut, les bienfaits des produits relaxants émanant de la brumisation.

**6 Bain bouillonnant** : (prononcer des o comme croco)

Allongé dans la baignoire vous profitez de toutes les bulles qui surgissent de partout. Tout à coup un petit crocodile vient vous pincer les fesses. Jaillissez du bain en criant « ah un croco » et riez..

**7 Massage manuel** : (bruit de la machine à coudre tch tch tch)

Se mettre sur 2 lignes face à face. La personne qui se fait masser passe entre ces 2 lignes en présentant son dos. La 1<sup>ère</sup> partie fait un massage tranchant des 2 mains, la 2<sup>ème</sup> un massage en pointillé du bout des doigts.

**8 Piscine : nages libres sans maître**

L'eau est chaude, transparente, bleue : vous vous laissez aller en nageant doucement avec des mouvements agréables et harmonieux.

## 33 The thalassotherapie

### 1 Underwater Jet (make a day to mimic the pressure of the jet)

Imagine a strong jet, fixed and submarine against which you massage all parts of the body. Express your well-being due to massage.

### 2 Jacuzzi (or make one or egg)

Going by 2. A partner continues with the water jet lance, the other is trying to avoid splashes and spray. Reverse the roles.

### 3 Seaweed wrap (with tongue imitate slam vesicles algae)

The organizer wraps the participants of mud of seaweeds, then surrounds them with aluminum foil as a curlpaper. Try to walk by knowing that only the face and the feet are discovered. You transpire in big drops.

### 4 Fitness (oh oh rhythmic motor)

You discover and use various devices : rower, bike, presses, treadmill, free weights, abdominal exercises ... For always count 1, 2 ... till exhaustion.

### 5 Misting (hum... of pleasure)

Standing very close by the arm, made a "hum" of pleasure by swinging slightly and enjoy, raising his face up, the benefits of relaxing products from misting.

### 6 Whirlpool (pronounce as croco o)

Lying in the bath you enjoy all the bubbles that are popping up everywhere. Suddenly a small crocodile just pinch your buttocks. Spring bath shouting "ah a crocodile" and laugh ..

### 7 Hand Massage (noise sewing machine tch tch tch)

Get 2 lines facing each other. The person who is massed pass between these two lines by presenting the back. The first part makes a massage with the sharpt hedge of the two hands, the second a massage in dotted line with fingertips.

### 8 Pool : free medley ownerless

The water is warm, clear, blue : you let go swimming gently with pleasant and harmonious movements.

## 34 Les jeux de société

### 1 Le jeu des cochons : (vocalise : le cochon grogne) (étirement haut)

Les cochons sont lancés et retombent de différentes manières : assis, sur les pattes, sur le flanc, sur le groin... Accompagner le lancement avec un Eh puis s'immobiliser dans une posture, observer les autres et rire. Chercher la position la plus originale.

### 2 La belote : (ah, ah, ah rythmé) (étirement coté horizontal)

Complicité dans le jeu. Se mettre par 4, annoncer successivement Belote, Rebelote et Dix de Der en abattant les cartes et en parlant la bouche pleine. A Der tapez la main du partenaire en face et rire.

### 3 Les petits chevaux : (jeu de mâchoires) (étirement devant)

Liberté, grâce, indépendance. Se déplacer sur le jeu, case par case, imiter le cheval, échanger les regards et rire.

### 4 Le baby-foot : (hoho avec les pieds) (étirement derrière)

Esprit d'équipe, jeu collectif, coude à coude. En se tenant par les bras, se mettre sur 2 lignes face à face. Mettre un ballon entre les 2 lignes et en se déplaçant latéralement essayer de passer le ballon avec les pieds derrière la ligne adverse.

### 5 Les dominos : (Hum de plaisir) (étirement coté bas)

Communication, réaction en chaîne, rire en cascade. Un domino réussit à communiquer sa force à des milliers d'autres dominos. En se tenant par la taille, se placer en cercle ; dans un balancement communiquer la force de son rire.

### 6 Le mime : (mouette rieuse) (latéral alterné)

Mode d'expression corporelle et sans parole peu habituel, favoriser le geste. Se présenter au centre du cercle, annoncer une catégorie (métier, verbe d'action, titre de film) et mimer un élément de la catégorie choisie. Les autres devinent et rient.

### 7 Les osselets : (rire compressé) (monde au-dessus)

Jeu universel , anti-jeu vidéo. Lancer en l'air un osselet en l'accompagnant du regard avec un Eh, le rattraper d'un geste rapide avant qu'il ne touche le sol en faisant Ah et rire.

### 8 Le scrabble : (claquer la langue) (monde devant)

Ecriture par le corps. Se mettre par 5 ou 6, représenter corporellement un mot, chaque personne est une lettre de l'alphabet, le joker peut être représenté par une personne accroupie. Les autres devinent les mots et rient.

## 34 games

### 1 The game pigs (vocalise: the pig grunts) (back stretch)

Pigs are launched and fall in different ways : sitting on the legs, on the side, on the snout ... Accompany with a launch "eh", then immobilized in a posture, observe other and laughing. Search the most original position.

### 2 Belote (ah, ah, ah rhythm) (stretching horizontal side)

Complicity in the game. Going by 4, successively announce Belote, Rebelote and Ten of Der by putting cards on the table and talking with the mouth full. When saying Der, bang the hand of partner opposite and laugh.

### 3 Small horses (set of jaws) (before stretching)

Freedom, grace, independence. Move on the game, box by box, imitate the horse, exchange looks and laugh.

### 4 Football (hoho with feet) (stretching back)

Team spirit, team play, elbow to elbow. By holding his arms, put on two lines facing each other. Put a ball between two lines and moving laterally to try to pass the ball with the feet behind the goal line.

### 5 Dominoes (Hum fun) (stretching listed below)

Communication chain reaction laugh cascade. A domino able to communicate his strength to thousands of other dominoes. In holding size, stand in a circle; in a rocking communicate the strength of his laughter.

### 6 Mime: (laughing gull) (alternate side)

Fashion body language and without unusual speech, encouraging gesture. Stand at the center of the circle, announce a category (business, action verb, film title) and mimic an element of the chosen category. Others guess and laugh.

### 7 Ossicles: (laughs compressed) (world over)

Universal game, video anti-gambling. Start up a small bone in accompanying the look with a "Hey", catch a quick gesture before it touches the ground and making "ah", then laugh.

### 8 Scrabble (snapping tongue) (world before)

Writing by the body. Going by 5 or 6, to represent physically a word, every person is a letter of the alphabet, the joker can be represented by a person squatting. Other divine words and laugh.

## 35 La grande marée

### 1 La grande marée

La marée monte puis descend, elle a des hauts et des bas, elle avance puis recule.

Suivons la grande marée. Marchez en fléchissant les genoux puis détendez-vous, reculez et répétez le mouvement de haut en bas.

### 2 La pêche aux couteaux.

C'est facile, repérez un trou, puis nourrissez-le un peu en sel. Hélez le couteau pour le faire venir en faisant un long « héééé » puis scrutez les alentours des yeux en faisant des mouvements rapides de gauche à droite. Et lorsque qu'il apparaît, chopez-le rapidement d'une main en lui disant « Haaa....te voilà » d'un ton ferme.

### 3 La vase

Les mains et les pieds dans la vase, quel plaisir de se cochonner, de se noircir, de sentir la vase. Quelle liberté de sortir de la pression du tout plus blanc que blanc, du tout décapé, savonné, parfumé, désinfecté, détaché... Profitez de cette liberté, tous dans la vase.

### 4 Le ver de vase

Les vers se retrouvent souvent dans les seaux des pêcheurs. Entassés, ils s'entortillent, ondulent, glissent l'un contre l'autre. Soyez un ver un instant dans ce seau et mêlez les corps.

### 5 Le soleil

Prendre un bain de soleil, fermez les yeux, se laissez réchauffer en se balançant et en humant de plaisir. Il nous fortifie, il nous rend de bonne humeur, nous avons besoin de lui pour synthétiser la vitamine D et diminuer le taux de mélatonine. Gazouillez en vous balançant en tenant les épaules de son voisin

### 6 Pêche à la palourde.

Partons à la pêche à la palourde. Dans la vase deux trous en forme de huit, c'est une palourde femelle. Deux trous plus espacés c'est un mâle. Creusez à 5 à 10 cm de profondeur. Marchez en cercle en faisant des Ho Ho puis faites un Ha sec, vous avez une palourde.

### 7 Fleur de sel

L'eau s'évapore et laisse cristalliser le sel. Libéré de son eau, il brille comme un diamant. En cercle accroupit, se laisse rouler sur le dos en faisant un long « hé ». L'eau s'évapore. Puis faites un « ha » lorsque vous touchez le sol pour marquer la cristallisation. Vous brillez, riez.

### 8 Ban de poisson

Il se promène, suit le courant slalom entre les algues et les cailloux, à chaque changement de direction, il chante en Ha ou en Oh ou en Hi ou en Hé. Suivez le pilote

## 35 The high tide

### 1 High tide

The tide rises and then comes down, it has ups and downs, then it moves backwards.

Let us follow the high tide. Walk in bending knees, then relax, move back and repeat the movement from top to bottom.

### 2 The fishing knives.

It's easy to spot a hole and then feed the little in salt. Hail the knife to make him come by a length "héééé" then scrutinize the area around the eyes by quick movements from left to right. And when it appears, catch quickly of a hand by saying "Haaa .... there you are" in a firm tone

### 3 The vase

Hands and feet in the mud, what a pleasure to make a mess, to blacken, feel the mud. What freedom to leave the pressure at all whiter than white, all stripped, soaped, fragrant, disinfected, detached ... Enjoy this freedom, all in the mud.

### 4 The bloodworm

Worms often found in buckets of fishermen. Heap, they get entangled, undulate, slide one against the other. Be a worm a moment in this bucket and mix the bodies.

### 5 The sun

Take a sun bath, close your eyes, let warm swaying and smelling pleasure. It strengthens us, he makes us a good mood, we need him to synthesize vitamin D and lower melatonin levels. Tweet with you swinging into the shoulders of his neighbor.

### 6 Fishing clam

Go fishing clam. Two holes in the mud figure of eight, it is a female clam. Two holes further apart it is a male. Dig 5-10 inches deep. Walk in a circle by doing "ho ho" and a dry ridges "ha" and you have a clam.

### 7 Fleur de sel

The water evaporates and the salt allowed to crystallize. Released from the water, it shines as a diamond. Squatted in a circle, lets roll over by making a long "hey". The water evaporates. Then summits a ridge "ha" when you hit the ground to mark the crystallization. You shine, laugh.

### 8 Ban fish

It moves, following the current, slalom between algae and pebbles. At each change of direction, he sings "ha", or "oh", or "hi", or "hey". Follow the driver