RED LÚDICA

FICHES À IMPRIMER GRATUITES

Activités de thérapie par le rire pour les *personnes âgées*

Douze activités de jeu, de musique et de rire pas à pas, pour maisons de retraite, accueils de jour et clubs seniors. Toutes se font assis.



1 Le salut de la ronde

2 Réveiller le corps sur sa chaise

3 Grimaces au coup de mains

4 La baguette du chef

5 La chorale des voyelles

6 La chanson à gestes

7 Passer des objets imaginaires

8 Le foulard qui devient tout

9 Le rire en chaîne

10 Danse assise en duo

11 Un moment sur scène

12 La ronde de l'au revoir

Préparer *une séance*

Une séance de 45 minutes avec une ou deux activités par moment. Avec 30 minutes, une par moment ; avec 60, ajoutez des pauses pour boire de l'eau.

MOMENT	DURÉE	ACTIVITÉS
Pour commencer Se saluer, réveiller le corps et entrer dans le jeu sans se presser.	10 min	Le salut de la ronde · Réveiller le corps sur sa chaise · Grimaces au coup de mains
Rythme et voix Musique, mains qui frappent et voyelles : ce qui marche le mieux avec presque tous les groupes.	10–15 min	La baguette du chef · La chorale des voyelles · La chanson à gestes
Jeu et rire De l'imagination et de petites surprises pour que le rire arrive tout seul.	10–15 min	Passer des objets imaginaires · Le foulard qui devient tout · Le rire en chaîne
Pour se dire au revoir Une fin chaleureuse qui donne envie de revenir la semaine suivante.	5–10 min	Danse assise en duo · Un moment sur scène · La ronde de l'au revoir

AVANT LA SÉANCE

- [ ] Échanger avec l'équipe : mobilité, audition, santé et goûts du groupe.
- [ ] Une salle dégagée avec des chaises stables en cercle.
- [ ] Une musique connue du groupe et une enceinte.
- [ ] De l'eau à portée et le matériel des activités choisies.

AVEC PRÉCAUTION

- [ ] Personne n'est obligé : regarder, c'est déjà participer.
- [ ] Arrêter si quelqu'un se fatigue, a un malaise ou ressent une douleur.
- [ ] Pas de blagues sur l'âge, la mémoire ou le corps.
- [ ] La thérapie par le rire accompagne et ne remplace jamais un traitement.

CINQ CLÉS

1. **Parlez d'abord avec l'équipe.** Renseignez-vous sur la mobilité, l'audition et la santé du groupe. Le personnel connaît chaque personne.
2. **Invitez, n'obligez jamais.** Regarder, c'est déjà participer. Beaucoup se joignent au groupe à la deuxième ou troisième séance.
3. **Mettez-vous à leur hauteur.** Asseyez-vous dans la ronde, parlez de face et lentement, faites de grands gestes.
4. **On rit avec, jamais de.** Pas de blagues sur l'âge, la mémoire ou le corps. Le rire naît du jeu.
5. **Pauses et eau.** Faites de courtes pauses, gardez de l'eau à portée et arrêtez si quelqu'un se fatigue ou a un malaise.

ACTIVITÉ 1 · POUR COMMENCER

Le salut de la ronde

De 6 à 25 personnes | 10 min | Sans matériel

À quoi ça sert : Faire groupe, se souvenir des prénoms et offrir à chacun un moment de visibilité sans s'exposer.

PRÉPARATION

- Placez les chaises en cercle, sans table au milieu.
- Asseyez-vous vous aussi dans la ronde, à la même hauteur.
- Gardez la liste des prénoms au cas où quelqu'un oublierait le sien ou celui d'un autre.

PAS À PAS

1. Commencez : dites votre prénom et saluez avec un grand geste, par exemple en agitant la main.
2. Demandez au groupe de vous rendre le salut tous ensemble, avec votre prénom : « Bonjour, Rose ! ».
3. La ronde continue : chacun dit son prénom et choisit son salut.
4. Si quelqu'un ne veut pas inventer, il peut reprendre le salut de son voisin.
5. Deuxième tour, plus rapide : seulement le geste, et le groupe dit le prénom.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : tout le jeu se fait assis ; les gestes des bras, de la tête ou du visage comptent autant.
- En cas de troubles cognitifs : proposez deux saluts au choix et répétez le prénom de chaque personne avec elle.
- En cas de malentendance : parlez de face, lentement, et accompagnez chaque prénom du geste.

Si ça ne démarre pas

Si le groupe est éteint, exagérez votre salut et demandez des applaudissements pour chaque personne : ils réveillent l'énergie.

La clé

Le groupe rend chaque salut avec énergie. Chacun doit se sentir accueilli dès la première minute.

ACTIVITÉ 2 · POUR COMMENCER

Réveiller le corps sur sa chaise

De 6 à 30 personnes | 10 min | Chaises stables

À quoi ça sert : Activer le corps en douceur, relâcher les tensions et préparer la voix pour rire.

PRÉPARATION

- Vérifiez que les chaises sont stables et, si possible, sans roulettes.
- Demandez à l'équipe si quelqu'un a une limitation de mouvement à connaître.
- Mettez une musique douce et connue en fond.

PAS À PAS

1. Proposez de « se réveiller » comme le matin : bras vers le haut et grand bâillement.
2. Secouez les mains comme si elles étaient mouillées, doucement puis vite.
3. Massage du visage : frotter les joues, le front et les oreilles du bout des doigts.
4. Épaules vers les oreilles, on tient un instant et on relâche avec un « aaah ! ».
5. Terminez par un grand étirement et un sourire à son voisin.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : tous les mouvements se font avec les bras, les mains et le visage.
- En cas de troubles cognitifs : faites chaque mouvement devant le groupe et attendez qu'il le copie ; pas besoin d'expliquer.
- En cas de douleur ou de mobilité réduite : bouger les mains et le visage suffit ; le bâillement est tout aussi contagieux.

Si ça ne démarre pas

Si quelqu'un ne veut pas bouger, invitez-le à faire seulement le bâillement. Cela suffit souvent pour qu'il finisse par rire.

La clé

Chacun ne bouge que ce qui lui est confortable. On invite, on ne corrige jamais.

ACTIVITÉ 3 · POUR COMMENCER

Grimaces au coup de mains

De 6 à 30 personnes | 10 min | Cartes d'expressions

À quoi ça sert : Jouer avec les expressions du visage et faire naître le rire en voyant celles du groupe.

PRÉPARATION

- Utilisez un claquement de mains franc ou deux bâtons de bois pour marquer le changement.
- Imprimez les cartes d'expressions : joie, surprise, fausse colère, sommeil, frayeur et fierté.
- Installez le groupe en cercle pour que tout le monde se voie.

PAS À PAS

1. Expliquez : « À chaque claquement, on change d'expression et on reste figés ».
2. Montrez une carte, par exemple la surprise, et frappez dans les mains.
3. Demandez de regarder autour de soi sans changer de visage : c'est souvent là que le rire commence.
4. Recommencez avec d'autres cartes, un peu plus vite à chaque fois.
5. Dernier tour : chacun choisit son expression préférée.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : le jeu se fait avec le visage, tout le monde participe pareil.
- En cas de troubles cognitifs : peu d'expressions, répétées ; la carte aide plus que le mot.
- En cas de malvoyance : dites l'émotion à voix haute et faites le son qui va avec.

Si ça ne démarre pas

S'ils sont gênés, commencez par des expressions faciles (sourire, surprise) et faites vous-même les plus exagérées.

La clé

Rester « figé » et regarder les visages des autres, c'est ce qui fait rire.

ACTIVITÉ 4 · RYTHME ET VOIX

La baguette du chef

De 6 à 30 personnes | 15 min | Une baguette et de la musique

À quoi ça sert : Coordonner le groupe en musique et offrir à chacun un moment de visibilité.

PRÉPARATION

- Préparez trois ou quatre chansons au rythme bien marqué que le groupe connaît : valses, musette, chansons de leur jeunesse.
- Apportez une baguette, une cuillère en bois ou un gros crayon.
- Demandez à l'équipe quelle musique le groupe aime.

PAS À PAS

1. Commencez avec la baguette : marquez la mesure avec de grands gestes.
2. Le groupe suit le rythme en frappant des mains, sur les genoux ou avec les pieds.
3. Changez de vitesse ou arrêtez d'un coup : celui qui continue à applaudir déclenche les rires.
4. Passez la baguette à quelqu'un d'autre et laissez-le diriger à sa façon.
5. À la fin, applaudissements pour chaque chef d'orchestre.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : mains et genoux ; les pieds sont facultatifs.
- En cas de troubles cognitifs : la musique connue aide beaucoup ; regardez et souriez plus que vous n'expliquez.
- En cas de malentendance : montez le volume avec prudence et marquez le rythme avec des gestes très visibles.

Si ça ne démarre pas

Si personne ne veut prendre la baguette, proposez-la à celui qui a le mieux suivi le rythme et dirigez à quatre mains.

La clé

C'est la personne à la baguette qui commande. Être chef d'orchestre une minute redonne le sourire à tout le monde.

ACTIVITÉ 5 · RYTHME ET VOIX

La chorale des voyelles

De 6 à 40 personnes | 10 min | Cartes de voyelles

À quoi ça sert : Travailler la voix et la respiration, et rire de ce que ça donne.

PRÉPARATION

- Choisissez une chanson très populaire et courte, par exemple « Joyeux anniversaire ».
- Imprimez les grandes cartes de voyelles.
- Essayez d'abord vous-même avec chaque voyelle : si vous riez, ça marchera.

PAS À PAS

1. Chantez une fois la chanson avec les paroles, pour que tout le monde l'ait en tête.
2. Montrez la carte du A et chantez-la en entier seulement avec des « a ».
3. Passez au E, au I, au O et au U, l'un après l'autre.
4. Divisez le groupe : une moitié avec le I, l'autre avec le O, en même temps.
5. Terminez avec la voyelle qui a fait le plus rire, plus fort et plus lentement.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : c'est un jeu de voix, tout le monde participe pareil.
- En cas de troubles cognitifs : les chansons de toujours restent en mémoire ; gardez deux voyelles.
- En cas de malentendance : montrez la carte et exagérez la forme de la bouche.

Si ça ne démarre pas

Si c'est difficile, chantez vous-même la première voyelle en solo et de façon exagérée : ils rient et osent essayer.

La clé

Choisissez une chanson que tout le monde connaît. Les paroles disparaissent, reste la mélodie… et les rires.

ACTIVITÉ 6 · RYTHME ET VOIX

La chanson à gestes

De 6 à 40 personnes | 15 min | Liste de chansons

À quoi ça sert : Réunir musique, mémoire et mouvement, et créer quelque chose qui appartient au groupe.

PRÉPARATION

- Choisissez une chanson connue avec des mots faciles à mimer : soleil, mer, cœur, bateau.
- Notez sur une feuille les mots qui auront un geste.
- Gardez les paroles à portée de main au cas où.

PAS À PAS

1. Chantez la chanson une fois sans gestes.
2. Demandez au groupe quel geste faire pour chaque mot clé et notez les propositions.
3. Rechantez en faisant les gestes.
4. La troisième fois, seulement les gestes sur les mots clés, sans les chanter.
5. Si le groupe le souhaite, filmez une vidéo pour les familles, toujours avec leur accord.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : gestes des bras, des mains et du visage.
- En cas de troubles cognitifs : peu de gestes, toujours les mêmes ; la répétition rassure.
- En cas de malentendance : chantez face au groupe et faites de grands gestes.

Si ça ne démarre pas

Si les idées ne viennent pas, proposez vous-même les gestes et laissez le groupe les modifier.

La clé

Les gestes, c'est le groupe qui les invente. Ainsi, la chanson lui appartient.

ACTIVITÉ 7 · JEU ET RIRE

Passer des objets imaginaires

De 6 à 25 personnes | 15 min | Cartes d'objets

À quoi ça sert : Réveiller l'imagination et l'expression, et rire des gestes des autres.

PRÉPARATION

- Installez le groupe en cercle, assez près pour « passer » l'objet de main en main.
- Imprimez les cartes d'objets et choisissez-en six.
- Entraînez-vous à « attraper » chaque objet.

PAS À PAS

1. Montrez la carte : « On se passe une patate brûlante ».
2. Passez-la à votre voisin en soufflant et en vous plaignant de la chaleur.
3. Chacun la reçoit et la passe à sa manière, avec gestes et bruitages.
4. Changez d'objet au milieu du cercle : « Maintenant, c'est un glaçon ! ».
5. Dernier tour : chacun invente l'objet qu'il passe et le groupe devine ce que c'est.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : on joue assis, de main en main.
- En cas de troubles cognitifs : utilisez des objets du quotidien, comme une tasse chaude, un bébé ou une baguette de pain.
- En cas de malvoyance : dites à voix haute quel objet arrive et faites le bruit.

Si ça ne démarre pas

Si quelqu'un a du mal à inventer, il peut copier le geste de celui qui le lui passe. Ça compte aussi.

La clé

Exagérer. Plus la patate brûle, plus le groupe rit.

ACTIVITÉ 8 · JEU ET RIRE

Le foulard qui devient tout

De 6 à 30 personnes | 15 min | Un foulard par personne

À quoi ça sert : Stimuler la créativité et l'humour avec un objet simple et sûr.

PRÉPARATION

- Apportez un foulard en tissu par personne, de couleur si possible.
- Gardez la liste d'idées sous la main si le groupe sèche.
- Mettez une musique gaie en fond.

PAS À PAS

1. Distribuez les foulards et laissez le groupe les toucher et les agiter en musique.
2. Frappez dans les mains et proposez un usage : « Maintenant, c'est un chapeau ! ».
3. Demandez au groupe de se regarder : chaque chapeau est différent.
4. Au claquement suivant, laissez chacun choisir ce que devient son foulard.
5. Les idées les plus drôles sont reprises par tout le groupe.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : tout se fait assis.
- En cas de troubles cognitifs : proposez chaque usage et montrez-le ; le foulard est facile à manier.
- En cas de mobilité réduite des mains : le foulard peut se poser sur les genoux ou les épaules.

Si ça ne démarre pas

Si le groupe sèche, piochez dans la liste et exagérez : une moustache en foulard marche toujours.

La clé

Il n'y a pas de mauvaise réponse. Toute idée inventée compte et mérite des applaudissements.

ACTIVITÉ 9 · JEU ET RIRE

Le rire en chaîne

De 6 à 30 personnes | 10 min | Sans matériel

À quoi ça sert : Provoquer un rire partagé et sentir comment il se propage dans le groupe.

PRÉPARATION

- Installez le groupe en cercle, que tout le monde se voie.
- Expliquez que le rire peut commencer « pour de faux ».
- Entraînez-vous à un petit rire, un moyen et un grand.

PAS À PAS

1. Commencez par un rire tout doux et regardez votre voisin.
2. Il le reprend et le fait un peu plus grand.
3. Et ainsi de suite jusqu'au bout du cercle : le dernier rire est le plus grand.
4. Changez de sens : celui qui a fini avec le grand rire commence avec le petit.
5. Terminez tous ensemble en riant, puis trois secondes de silence.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : c'est un jeu de voix et de visage.
- En cas de troubles cognitifs : pas besoin de comprendre la règle ; il suffit de regarder et de rire avec son voisin.
- En cas de malentendance : accompagnez le rire de grands gestes, épaules qui montent et mains sur le ventre.

Si ça ne démarre pas

En cas de gêne, commencez par un « oh, oh, oh » de Père Noël ou par un « ha, ha, ha » rythmé en frappant des mains.

La clé

Le rire commence pour de faux et finit pour de vrai. Il se transmet tout seul.

ACTIVITÉ 10 · POUR SE DIRE AU REVOIR

Danse assise en duo

De 6 à 30 personnes | 15 min | Musique

À quoi ça sert : Bouger en musique, se connecter à une autre personne et célébrer ensemble.

PRÉPARATION

- Placez les chaises par deux, face à face.
- Préparez une musique dansante que le groupe connaît.
- S'il y a du personnel ou des familles, invitez-les à danser aussi.

PAS À PAS

1. Les duos se tiennent par les mains et se balancent de gauche à droite en musique.
2. Proposez des mouvements : bras en l'air, « ramer », applaudir avec son partenaire.
3. La musique s'arrête : on change de partenaire.
4. Ceux qui peuvent et qui veulent dansent debout quelques mesures.
5. Dernière chanson, tout le groupe ensemble, main dans la main en cercle.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : le partenaire se place à côté ou en face, sans avoir à se déplacer.
- En cas de troubles cognitifs : gardez les mêmes duos si changer inquiète.
- En cas de fragilité : petits mouvements, sans tirer sur les bras.

Si ça ne démarre pas

Si quelqu'un ne veut pas de contact, il peut danser avec un foulard entre les mains ou applaudir en rythme.

La clé

Le contact des mains. Pour beaucoup, c'est le moment le plus attendu de la séance.

ACTIVITÉ 11 · POUR SE DIRE AU REVOIR

Un moment sur scène

De 6 à 25 personnes | 15 min | Instruments jouets

À quoi ça sert : Offrir à chacun son moment de reconnaissance et faire que le groupe le célèbre.

PRÉPARATION

- Apportez une guitare jouet, des maracas, un micro jouet ou une cuillère en bois.
- Délimitez une « scène » devant le cercle, même un simple tapis.
- Préparez des chansons connues pour faire du play-back.

PAS À PAS

1. Présentez la scène comme à la télé : « Et maintenant, applaudissez bien fort… ».
2. La première personne volontaire passe et choisit son instrument.
3. La musique démarre : elle chante, joue ou fait semblant de jouer.
4. Le groupe applaudit, crie « une autre ! » et réclame un bis.
5. Ceux qui ne veulent pas se lever peuvent le faire depuis leur chaise, avec le micro.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : c'est la scène qui vient à la personne, et non l'inverse.
- En cas de troubles cognitifs : chansons de leur jeunesse ; les souvenirs reviennent avec la musique.
- En cas de timidité : passer à deux ou en petit groupe.

Si ça ne démarre pas

Si personne ne se lance, passez en premier et faites-le très mal : le groupe rit et quelqu'un voudra faire mieux.

La clé

Les applaudissements sont pour toutes les personnes qui passent, quelle que soit leur prestation.

ACTIVITÉ 12 · POUR SE DIRE AU REVOIR

La ronde de l'au revoir

De 6 à 30 personnes | 10 min | Sans matériel

À quoi ça sert : Revenir au calme après le rire et repartir avec un bon souvenir.

PRÉPARATION

- Baissez ou coupez la musique.
- Replacez les chaises en cercle.
- Préparez une courte phrase de clôture.

PAS À PAS

1. Prenez-vous par la main ou posez la main sur l'épaule de votre voisin.
2. Respirez ensemble trois fois, lentement : inspirer par le nez et relâcher l'air avec un soupir.
3. Chacun dit un mot sur la façon dont il repart : « contente », « fatigué », « bien ».
4. Une dernière pression de main qui fait le tour du cercle.
5. Dites au revoir à chaque personne en l'appelant par son prénom.

ADAPTATIONS

- En fauteuil roulant : tout assis, comme les autres.
- En cas de troubles cognitifs : au lieu d'un mot, une expression ou un geste.
- En cas de malentendance : répétez à voix haute le mot de chaque personne.

Si ça ne démarre pas

Si quelqu'un ne trouve pas de mot, proposez-lui d'en choisir un entre deux : « Contente ou tranquille ? ».

La clé

Finir dans le calme. Un bel au revoir donne envie à la séance suivante.



Joie



Surprise



Fausse colère



Sommeil



Frayeur



Fierté

A

E

I

O

U

Ha!

Matériel · *Objets imaginaires*

ON SE PASSE… *Une patate brûlante*	ON SE PASSE… *Un glaçon*	ON SE PASSE… *Une plume*
ON SE PASSE… *Quelque chose de très collant*	ON SE PASSE… *Un bébé endormi*	ON SE PASSE… *Un bol de bouillon*
ON SE PASSE… *Un ballon prêt à éclater*	ON SE PASSE… *Un poisson qui s'échappe*	ON SE PASSE… *Une baguette toute chaude*
ON SE PASSE… *Une pierre très lourde*	ON SE PASSE… *Un petit chat*	ON SE PASSE… *Un bouquet de fleurs*

Matériel · *Chansons et idées*

Activités 4, 6, 8, 10 et 11

Des chansons que presque tout le monde connaît. Demandez au groupe et à l'équipe lesquelles ils aiment : leur musique est toujours le meilleur choix.

CHANSON FRANÇAISE

- Joyeux anniversaire
- La vie en rose
- Douce France
- Les Champs-Élysées
- Le temps des cerises
- Sous le ciel de Paris
- La mer
- Mon amant de Saint-Jean

CHANSONS TRADITIONNELLES

- À la claire fontaine
- Aux marches du palais
- Il était un petit navire
- Alouette
- Sur le pont d'Avignon
- Auprès de ma blonde
- Le petit vin blanc
- Frère Jacques

IDÉES POUR LE FOULARD QUI DEVIENT TOUT

Chapeau
Moustache
Cape de super-héros
Éventail
Écharpe

Bavoir
Mouchoir d'adieu sur le quai
Voile de mariée
Drapeau
Nappe de pique-nique

Couche de bébé
Bandeau de pirate
Cravate
Turban
Tapis volant

Matériel · *Fiche de suivi*

Une par séance

Noter ce qui a marché aide à préparer la séance suivante et à l'expliquer à l'équipe et aux familles.

Date	Lieu	Participants	Animation

Activité	Comment ça s'est passé	Qui s'est lancé	Pour la prochaine fois

Observations de l'équipe

RED LÚDICA

Vous préférez faire appel à *quelqu'un de l'extérieur* ?

Nous animons des ateliers de thérapie par le rire en maisons de retraite, accueils de jour et associations. Nous adaptons la séance au groupe : debout ou assis, chacun à son rythme. En Catalogne, sur la Costa Brava, à Madrid et à Bilbao.

redludica.com
info@redludica.com · WhatsApp +34 611 13 84 49

Vous pouvez imprimer et partager librement ces fiches dans votre établissement ou votre groupe. La thérapie par le rire est une activité de bien-être qui accompagne et ne remplace jamais un traitement. © Red Lúdica 2026.