

Le revail du miaolou



Ça done du vezon !

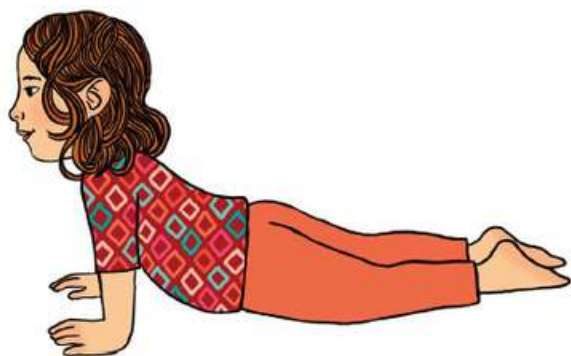
Detire tout ton corp pour
étr liant parai come un
miaolou. -



1 T'és a chatoner, les jenoués e les
pognes a bâs, le dos ben pllat.
t'és a te revailler, petit miaolou !



2 Pôze tes fesses su tes talons e
tens tes bras par devant tai.
Tes dais sont ben ecalës, ta tête
ét ben cachée...
Mmm, c'ét haitant de se detirer !



3 T'és ben revaillë, tu monteres le
bout de ton néz ao soulai. T'alaines
l'ére e t'emouves le pouéz de ton
corp su tes bras.
Tout le bâs de ton corp ét paissë a
la pllace.



4 Astoure, tu bâilles l'ére e tu
t'ermets a chaton.
Te vaila ben detirë astoure.
La journée peut enrayer !

Ça done du vezon !

Fès come le co pour renforçi ton corp e avoir tout pplein de vezon !



**Chante le
petit co**



1 T'és sieutë,
tes fesses pôzées su tes talons.
T'és un co ben atrempë.



2 Tu t'erchomes doujettement su tes
jenoués.
Ton dôs ét ben dret.
Pôze tes mains su tes hanches.
Tes bras sont pplayès come si qe ça taet
deûz eles.



3 E pès, tu pôzes un pië par
devant tai. Ton dôs ét ben dret
tenant. O tes eles de chage
amain, petit co, te vaila parë a
chanter.



4 Haosse la tête... Tes eles s'entr-
raperchent derre tai. Demézë tu peus
chanter ton "Coqelicooooot" le pus biao !
Cant qe t'és parë, repaisse d'ertour o
l'aotr qhette.

Petit poisson



Ça done du vezon !



1 Egâillë su ton binot, tu pôze ton front den la pllance. Tes qhettes sont l'eune contr l'aotr e tes bras sont tendus ao long de ton corp. Alaine eune bone goulée d'ére...



2 Come tu bufes doujettement, haosse ton grand-corp, tes bras e tes qhettes. Mire lein devant tai. Bonjou petit poisson den l'iao !



3 Come t'alaines d'ertour, pôze tes pognes côttë tes hanches e haosse tes coudes ben haots. Tes naijouërs sont grands e biao ! Haosse core pus ton grand-corp e tes qhettes.



4 Come tu bufes ton ére, tu relâches doujettement. Pôze ta jote den la pllance e cllôs tes zieûs. Enjine don ! Des poissons gariolës de mile-coulours naijent entour de tai...

A pàs de loû



Ça done du vezon !



1 T'és chomë,
Ton corp ét menierement pllayë devers
l'avant.
Haosse un pië come t'alaines.
T'és le petit lo^!



2 Bufo ton ére tout a la douce e
pôze doujettement ton talon
den la pllance. Reste cobë un
moment de temp. Pouint
persone te ouait a t'ariver...



3

Ravance core râz de râz.
Chonje ben den ton alaine
e tes piës.
Cant qe ton pië ét ben a
pplat den la pllance, l'aotr se
depaïsse par l'ârerre.



4

Pés tu bourdes, tu te
decroces.
Tes piës s'entr-raperchent, tes
bras sont relâchës.
Vrai ben, petit loû q'ét pàs de
brut !
Cant qe t'és parë, tu peus
repaïsser.

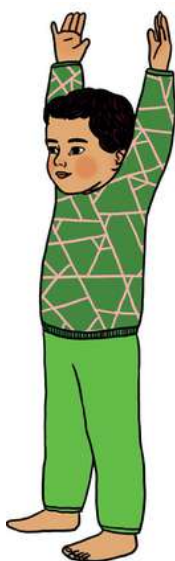


Bonjou, petit
olifant !

Ça done du vezon !

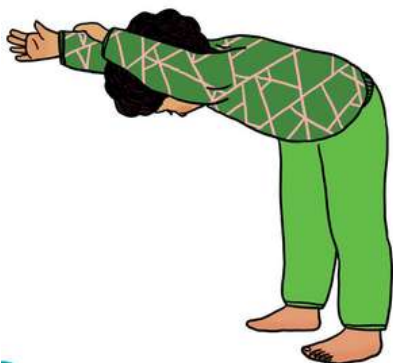
Come tu detires ton corp olmont
e olva, t'és pour te senti aossi
fort come un olifant !

1 Chomë, tes piës un petit
ecalës,
tes bras ben tendus a-
haot,
t'és parë a y'étr un petit
olifant !



2

Tu pllaye doujettement ton
bras de gaoche pour haper
ton bras de drete.
Oh ! N-en vaila yeune, de
belle trompe d'olifant !



3

Tu corgnes doujettement, ton dôs
dret ben dret, e la trompe lein
par devant tai.
Tu vâs core cretr, petit olifant !



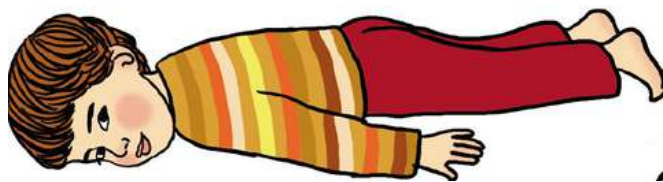
4

T'as hardi de force den tes piës et
tes qhettes. Le haot de ton corp
s'êrlâche e devale vers la pllance.
Tu bufes a la douce pour ben
t'êrlâcher, avant qe d'êrpaïsser o
l'aotr amain.

Le lion qi rùjit

Ça done du vezon !

En serrant tous tes muxes, e en
rujissant haot, tu te depouézone de
ton dezalement e t'ertreûes ton
atenance



1 T'és egâillë su ton binot,
Ta tête ét pôzée su le côttë,
tes bras ao long de ton corp,
t'és a te delâsser.



2 D'un coup, tu ouais un brut :
tu boutes aloure su tes mains
e t'erderces ben haot ton
grand-corp.
T'és tai le rouai des bêtes !



3 L'ergard lorieûz,
l'zieûs ben decllôz,
t'ouveres ton mo...
E - RRAORRR ! - en bufant ton
ére, tu rujis parai come un lion
!



4 Demézë qe t'és fin
depouézonë de ta game, tu
t'êrlâches den la pllance. Qheu
soulézon !

Ferle, petite luje !

Ça done du vezon !



1 Pour t'amarer den ta luje, tu t'apouyes permier su tes mains e tu haosses tes fesse olmont.



3 Basqhule en arere e bufe ben tout ton ére e detire tes qhettes diq'ao bout de tes piës. Vaila don, tu ferles su la neje !



2 Les qhettes tendues, les ortais de pië vers le cië, t'erderces ton dôs. Pës t'alaines eune grande goulée d'ére par les naziaos.



4 Tu peûs t'êrlâcher demézë. Tu t'egâilles den la pllance, les bras ecalës, come si qe tu tæs a fère l'etaile den la neje.

La tortue



Ça done du vezon !

...



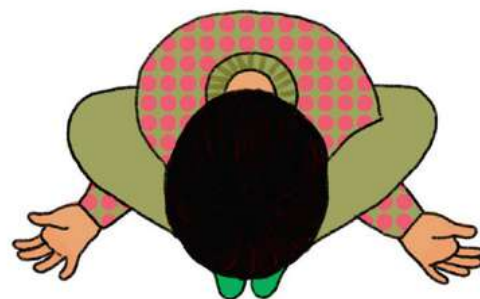
1 T'es sieutë den la pllace, o les bras e les qhettes s'entr-jouegnent. T'alaines eune bone go... t'écales tes dais e tu detires tes ongles de pië.



3 Pllaye tes jenoués vers en deden a te sieuter en couturier. Les pllats de tes piës s'entr-jouegnent. Tes mains sont ouvertes su tes jenoués.



2 Bufe doujettement ton ére e relâche tes piës, tu pôzes tes mains ouvertes su tes qhësses.



4 Pôze ton front den la pllace, croce-tai, musse tes bras en dessour tes qhettes, les pognes ben ouvertes. Qheu belle tortue !

Petit rena fèt meriene



Ça done du vezon !

Fès parai come le petit rena, e tu te sentiràs atrempè nette.



1 Sieutë su tes jenoués,
t'és tai un petit rena
q'a ben chouere de se delâsser



2 Tu te mets a chaton.
T'alaines doujettement, e tu
chonjes den ton dôs, dret ben
dret.



3 Sieutes-tai su tes talons e
bufe ton ére...
Tu tens tes bras lein par
devant tai. E tu te detires...
Tes jenoués s'ecalent un petit.
Ton front se pôze den la
pllace tout a la douce.



4 T'és ben detirë. Demézë c'ët
de se delâsser.
Tu mets tes mains yeune parsu
l'aotr pour fère un petit orailler
dessour ton front.
Te vaila ben ao chaod, petit
rena !

Le flammant rose



Ça done du vezon !

Rester en balan su un pië,
ça q'aïde a y'étr assordi
long la journée !



1 T'és chomë, ton dôs ét
dret ben dret, tes bras
sont relâchés...
T'és tai un flammant rôze
ben lorieûz !



2 T'alaines eune grande
goulée d'ére e tu detires
tes bras en arere, come
ça seraet des eles.



3 En balan su un pië,
Tu mires un pount
ao lein,
f'és assordi. Tout a
la douce, tu pllayes
ton aotr qhette en
arere.



4 Egâille tes eles pour
haper le bout de ton pië.
Prens ben ton respire.
Cant qe t'as aboutë, tu
peûs repaïsser o ton aotr
qhette.



Ça done du vezon !

Si qe t'és tabutë ou epoûri,
fès parai come le loû,
tu te sentirâs pus fort.



1 Te vaila rendu a chaton,
apouyë su tes jenoués, e les mains ben
a pllat.
Tu n-en fès-ti un biao, de loû !



2 Psss... un petit brut te hape.
A la douce, t'erderces ta tête e
ton coû, e tu detires tout ton dôs !



3 Pés tu te sieutes su tes talons
come t'és a bufer toute ton ére.
Demézë c'ët de montrer qhi qe
t'és tai !



4 Aloure tu leves haot le muzè, e...
"Haoooo !" T'és tai le loû, la bête
la pus forte !

Boule-tai, petit heriçon



Ça done du vezon !

Cant qe t'és a te bouler come un
petit heriçon, tu te delâsses e tu
te sens ben aberië.



1 T'és sieutë, les piës ben a pllat,
tu cernayes tes qhettes o tes bras.
Tu mire lein par devant tai.



2 Tu caches ta tête den tes
jenoués e tu fès un dôs ben
rond. Prends eune grande
goulée d'ére pour remplleni
tes pomons...



3 E zao, cant qe t'és parë,
boule-tai en arere e bufe ton
ére...
C'ët haitant de se bouler
come un heriçon !



4 E zao, tu viens en avant
d'ertour ! Après une petite
cobée, tu peûs te brandeller
d'ertour...

Parai come un ouézè



Ça done du vezon !

Pour y'êtr ben soupl du dôs e avoir du muxe den les bras e les qhettes, fès come le ouézè des mès.



1 Acropi, tu pplayes tes bras e tu mets tes pognais en dessour tes ésselles. Vaila don un biao ouézè des mès o ses deûz petites eles !



2 Sans pount boûjer les pognes, tes côudes s'entr-aperchent vers l'arere. A la douce, tu caches ta tête vers l'avant... Demézè c'êt de pécher !

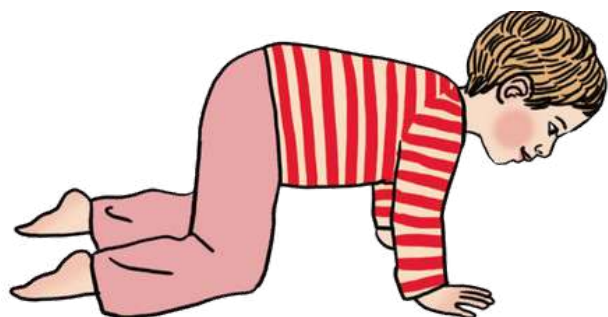


3 Apouye ben du su tes piës. Tu caches ta tête de pus en pus. Youpe, un paissou sourd... Vrai ben, tu l'as hapè !



4 Tu decroces doujettement ta tête, tu f'erderces. Ouvre grand tes bras, ouvre tes eles. T'és lorieûz. Te vaila parè a t'avoler !

Le bain ao petit pourcè



1 Tu te mets a chaton.
Bonjou petit pourcè,
tout rôze et tout boudet !



2 Pllaye tes coûdes.
Tu t'aprêtes a te bagner den
le bouillon.
T'ês pour te bouler su ton
amain.

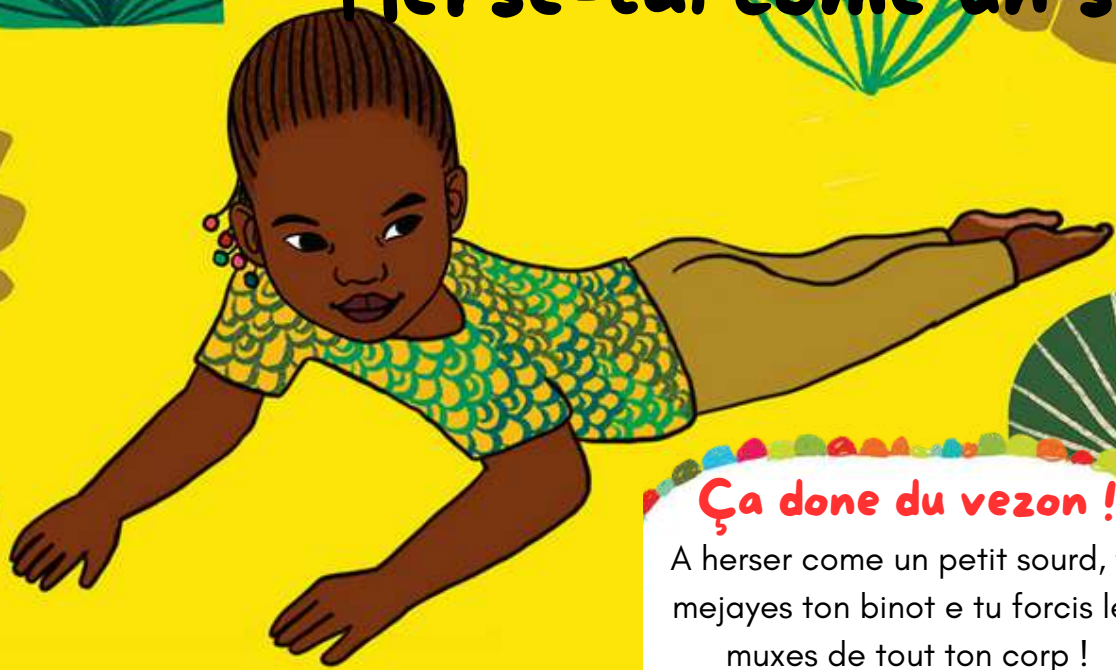


3 E youpe ! Tout a la douce, te
vaila rendu su ton dôs.
Garde tes bras e tes qhette
pllayées tenant.
T'âs les catr pates a haot.



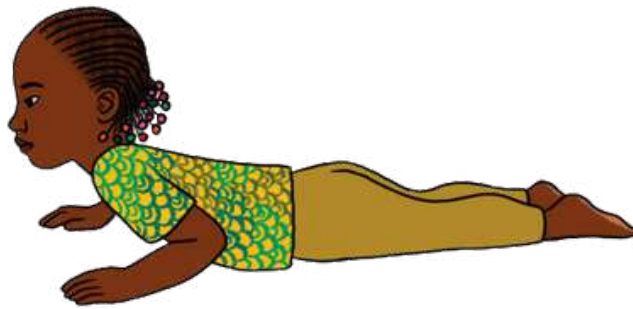
4 Tu ragales e tu te hergnes
contr la pllance. C'êt ben drole
! Demézë, tu peûs te mettr a
chaton d'ertour e te bouler su
l'aotr amain.

Herse-tai come un sourd



Ça done du vezon !

A herser come un petit sourd, tu mejayes ton binot e tu forcis les muxes de tout ton corp !



1 T'és evâillë su ton binot, apouyë su l'avant de tes bras. Mire lein devant tai. Ben le bonjou, petit sourd !



2 Le soulai rait ! T'as chouere d'aler pourmener. Apouye su tes mains pour avancer : mets tes qhêtes a ferler d'un amain e le haot de ton corp de l'aotr.



3 E pès mets tes qhêtes a ferler de l'aotr amain. Ton corp ét paissë a la pllace. Tes qhêtes sont ben yeune contr l'aotr. Tu qemences a te herser.



4 Demézë, c'ët de te delâsser. Evâille-tai e raboute tes bras tout a la douce contr ton corp. Bone meriene co soulai petit sourd !

★ Salut le soulai

Ça done du vezon !

...Pour ben entamer la journée,
c'êt de se detirer o la meniere pus
lije de salutézon ao soulai-la.



1 Chomè les piès yun contr l'aotr, tu
haosses tes bras diq'ao ciè.
T'zieûs se levent vers le soulai.



2

T'abésses tes bras devant tai
e tu t'acroupichones en
pôzant tes mains e tes ortais
de pië ben a pllât den la
pplace. Tu regromes ta tête e
tu mires devant tai.



3

Pés après, t'erqhules tes piès,
diq'a qe ton corp seje dret
come eune pplanche.

Ar



4

Apouyè su tes mains e tes
oratis de pië, tu haosses la
tête, tu tire tes epaones en
arère e tu prens eune bone
goulée d'ére.



5 Tu haosses ton fessouer a fère come eune montagne. Ta tête entr tes bras, ton dôs se detire...



6 Tou d'un saot, tu raboutes tes piës entr tes mains, le pllât den la pllâce tenant. Mire lein devant tai.



7 T'abésses la tête e tu bufes. Pés après, come tu alaines doucetterment, tu t'ergromes tout a la douce, come eune feuille q'êt a se depllayer. Den le bout, tu relève ta tête.



8 Eune fai chomë nette, tu detires tes bras e ton corp vers le cië. Tu bonjoure le soulai pour ben entamer la journée.

Le bourjon de la prime

Ça done du vezon !



1

...



2

...



3

....



4

....

La pllante qui pouÿsse

Ça done du vezon !



1 T'és acropi, tout rotonë, la tête e les bras relâchës.
Come un petit guermillon qhutë den la terre, t'és parë a sourdr.



2 Tu prens eune goulée d'ére e tu te decroces tout a la douce.
Come tu seraes aqenillë par l'ére e la liour du soulai...
T'as les piës ben enraïcës den la pllace.



3 E tu crés, tu crés...
Tu t'érchomes tenant, la tête en dârain !
Tes qhettes sont dretes e tes bras sont relâchës astoure.
Le guermillon a jermë, toutes les coupelieres sont sourdées de la terre.



4 Pés tes mains se ragrouent vers ta paitrine...

La pllante qui pouÿsse



5 T'alaines e tu haosse tes bras aossi haot come tu peÿs just parsu ta tête.



7 Tes bras s'ouverent grand, grand.
T'és-tai eune pllante escarabl
qi treÿe son éze a la prime !

6 Tes pouÿces s'entr-bitent, tes mains se depllayent.
En bufant ton ére delonjement, tu sens le vezon coure diq'ao bout de tes dais.
Come la sevr qi met a cretr tout pplein de petites feuilles.

La petite chandelle

Ça done du vezon !

....



1

...



2

...



3

....



4

....

Le petit sape eparë

Ça done du vezon !



1

...



2

...



3

....



4

....

La marche ao dinozaore



Ça done du vezon !

Chemine a grandes encalées
parao come le dinozaore, a
detirer ton dôs e aqenêtr le
monde entour tai !



1 A chaton ben apouyë su tes mains e
tes jenoués, ton coû ét ben detirë.
T'és un petit diplodocus en presse
d'aler pourmener !



2 Tu tens ton bras dret lein par
devant tai, t'avances le
jenouë dret cant e cant.
Detire ton coû tenant pour
vaer partout !



3 Tu te mets a chaton d'ertour,
e tu bufes toute ton ére
delonjement...
Prens ben ton respire, tu peûs
mettr a-bâs.



4 Hai'don d'ertour ! La fai-li, c'êt
ton bras gaoche q'êt dret
devant et ton jenouë gaoche
q'êt a le sieu
delassë, tu p
la marche ac



de,

	1 Je frotte mes 2 mains. Je frotte, frotte bien. Je frotte, frotte mieux, je fais comme deux petits feux !
	2 Je ferme mes deux yeux et je pose sur eux comme deux petites cuillères, mes mains chaudes et légères.
	3 Il fait bon cette fois sous ces volets de doigts. La chaleur se répand. Qu'on est bien là-dedans !
	4 Puis j'ouvre doucement mes deux petits volets. Je soulève mes paupières, et je dis «bonjour» à tout le monde, «bonjour» à toute la terre !



L'archer

La posture de l'archer améliore considérablement la concentration et l'estime de soi.



1 Tu es debout, bien droit, sans être raide. Les bras tout détendus le long du corps.



2 Tu te prépares à devenir un archer, beau et courageux. Tu écarter les bras pour préparer ton arc.



3 Tes jambes sont un peu écartées pour être plus solides. Tu plies ton bras droit, et tu relèves ton coude à la hauteur de tes épaules. Le pouce et l'index se touchent pour pincer la corde de ton arc imaginaire.



4 Tu te tournes sur le côté gauche en pivotant un peu le pied. Ton bras gauche est toujours bien tendu, ton regard fixe un point au loin. Tu prends une grande inspiration en étirant ta flèche vers l'arrière.



5 Ton regard ne lâche pas la cible au loin. Ton genou gauche se plie légèrement et tout à coup, tu lâches ta main droite. La flèche fend l'air, pendant que toi, tu expires tout l'air qui est en toi.



6 Puis, tu reviens, bien droit, bien fier. Ta cible a été touchée car tu as bien visé. Tu respirez tranquillement avant de recommencer de l'autre côté !

