


Comptines santé « Bouge et chante »

*« T'as mal où »
&
« Chanson pour être en pleine forme »*

Décembre 2020

Chanson pour être en pleine forme !

Refrain	Qu'en perdant son	Pour être un
Attention ! On y va !	temps	champion !
1,2,3,4 !	Devant les écrans	
Twistez, twistez	En s'abîmant les yeux !	On pense, on pense,
Sautez, sautez		C'est très intense
Twistez, twistez	On dort la nuit	En maths, en écriture
Sautez, sautez	Pas d'écran au lit	En peinture, en lecture
On va	C'est trop énervant	On écoute, on
Courir, courir	Un peu, de temps en	apprend
Sourire, sourire	temps	Pour devenir grands
Courir, courir	Mais pas trop	
Sourire, sourire	longtemps	Vous êtes prêts ?
	Et pas en mangeant !	On va tous danser !
1,2,3,4		Refrain
On va à droite	Vous êtes prêts ?	
5,6,7,8	On va tous danser !	Tout est beau ! Allez,
A gauche et vite	Refrain	allez !
1,2,3,4		Tout est beau, tout,
On file tout droit	1,2,3,4	tout !
5,6,7,8	On va à droite	Tout est beau ! Allez,
On recule vite	5,6,7,8	allez !
	A gauche et vite	Tout est beau, tout,
On bouge, on bouge	1,2,3,4	tout !
On devient tout rouge	On file tout droit	
On va boire de l'eau	5,6,7,8	On a la pêche, on a la
On se sent mieux	On recule vite	banane
On est très heureux		On a la frite, on a la
On est tous très	On est en classe	patate !
beaux !	On rejoint sa place	Tout est formidable !
	C'est l'heure des	Allez, allez !
La danse, le sport	leçons	Comme c'est agréable !
Ça rend plus fort	On peut se concentrer	Allez, allez !
Et on dort bien mieux	Et bien écouter	

 <https://soundcloud.com/user-308435106/bouge-et-chante-chanson-pour-etre-en-forme>

T'as mal où ?



Ouille, aïe... Ouille ouille ouille
Aïe aïe aïe... T'as mal où ? T'as
mal où ? J'ai mal partout...

J'ai mal dormi, je suis tout mou
Mais les amis, ce n'est pas tout

Je suis grognon, maman le dit
Je suis ronchon; je baille, je crie

Ouille, aïe... Ouille ouille ouille
Aïe aïe aïe... T'as mal où ? T'as
mal où ? Pas mal du tout...

Quand je dors bien, j'ouvre
grands mes yeux
Je me sens bien, j'apprends bien
mieux

Alors le soir, si j'frotte mon nez
Je vais devoir, aller me coucher !

Ouille, aïe... Ouille ouille ouille
Aïe aïe aïe... T'as mal où ? T'as
mal où ? J'ai mal partout...

Je n'ai pas mangé, mon déjeuner
J'veux pas bouger, j'suis fatigué

Je suis grognon, maman le dit
Je suis ronchon, je baille, je crie

Ouille, aïe... Ouille ouille ouille

Aïe aïe aïe... T'as mal où ?
T'as mal où ? Pas mal du tout...

Quand je mange bien, un peu de
tout Je me sens bien, je cours par-
tout

Pas de fringale, je suis content
Je me régale, pour être grand !

Ouille, aïe... Ouille ouille ouille Aïe
aïe aïe... T'as mal où ? T'as mal où ?
J'ai mal partout...

J'ai trop traîné, pour me coucher
C'est pas la forme, il faut que j'dorme

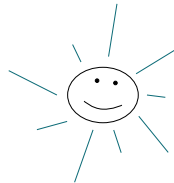
Mais la maîtresse donne du travail
Faut que j'me presse, je râle, je baille

Ouille, aïe...
Ouille ouille ouille Aïe aïe aïe...
T'as mal où ?
T'as mal où ?
Pas mal du tout...

Quand je dors bien, quand je mange
bien

Je suis très fort pour faire du sport

Je suis gentil maman le dit
Je chante, j'écrit et je souris !



La Mutualité Française Pays de la Loire, la MGEN et son association ADOSEN/Prévention déploient depuis plusieurs années le programme **« Bouge pour ta santé »** dans la région. Ce programme a pour objectif de lutter contre l'accroissement de la sédentarité et ses effets délétères sur la santé des enfants. Le programme permet de développer les compétences psychosociales en abordant différentes thématiques liées à la sédentarité : *l'activité physique quotidienne et/ou sportive, l'alimentation, la relaxation, le sommeil, l'utilisation des écrans...*

Nous proposons cet outil de lutte contre la sédentarité à destination des élèves de maternelle (3-6 ans).

Ces deux comptines ont pour objectif de donner des messages de santé aux enfants et de bouger en rythme de manière ludique. Bien sûr, elles permettent aussi d'enrichir leur vocabulaire et de travailler la mémoire et la motricité fine.

Réalisé par Christian Henriet, auteur compositeur de l'association fontenaisienne Carte postale, suivant les conseils avisés de sa complice militante mutualiste Fanny Migeon pour les mots et de son camarade de l'économie sociale et solidaire Jean-Luc Ouvrard du Studio «La belle Alouette» pour les arrangements musicaux...



**Conseil d'utilisation :
à écouter sans modération !**