



# CHANTONS BOUGEONS, AERONS -NOUS !

**VENDREDI 15 MAI 2020**

**RETOUR des participantes de la 1ere séance**

**JEU DES PRENOMS CHANTES de toutes les participantes (appel dans la forêt)**

**EXERCICES VOCAUX, RESPIRATOIRES : (identiques à la séance précédente)**

- Respiration de repos : ça sent bon, sourire intérieur, je laisse faire, j'exhale le parfum
- Le serpent et les cigales Si, Si, Si, Sou, Sou, Sou : agilité et souplesse des muscles pelviens
- La mouche : Zzzzz mes cordes vocales s'accrochent sur ZZZ et s'ouvrent à chaque inspiration
- La moto : Brrr battement de lèvres, debout, soutien expiratoire, rebond, souplesse
- Son chinois : ouverture et pose de voix sur le son SU (voir sur la vidéo)

**CHANSONS + mouvements :**

- **Toula Toula Toula Mama** avec Marine

*Toula Toula Toula Mama  
Toula Toula Mama  
Toula Yedi Tué*

- **Une chanson douce** avec Isabelle

*Une chanson douce  
Que me chantait ma maman  
En suçant mon pouce  
J'écoutais en m'endormant*

*Cette chanson douce  
Je veux la chanter pour toi  
Car ta peau est douce  
Comme la mousse des bois*

*La petite biche est aux abois  
Dans le bois, se cache le loup Ouh, ouh, ouh ouh  
Mais le brave chevalier passa  
Il prit la biche dans ses bras La, la, la, la*

*La petite biche  
Ce sera toi si tu veux  
Le loup on s'en fiche  
Contre lui nous serons deux*

*Une chanson douce  
Que me chantait ma maman  
Une chanson douce  
Pour tous les petits enfants*

*Ô le joli conte que voilà  
La biche, en femme, se changea La, la, la, la  
Et dans les bras du beau chevalier  
Belle princesse elle est restée À tout jamais.*

*La belle princesse  
Avait tes jolis cheveux  
La même caresse  
Se lit au fond de tes yeux.*

*Cette chanson douce  
Je veux la chanter aussi  
Pour toi, ô ma douce  
Jusqu'à la fin de ma vie (5 fois)*

**ECHANGE DE PAROLES**