



Projet Confinement-Obésité

CHANTONS BOUGEONS, AERONS -NOUS !

VENDREDI 22 MAI 2020

EXERCICES VOCAUX, RESPIRATOIRES :

- Respiration de repos : ça sent bon, sourire intérieur, je laisse faire, j'exhale le parfum
- Son chinois : ouverture et pose de voix sur le son SU, Z (voir sur la vidéo)
- Exercices de souplesse et agilité expiratoire des muscles pelviens

Le serpent et les cigales Si, Si, Si, Sou, Sou, Sou

Rl, Pi, Ti, Ki, Ro, Po, To, Ko, Ra, Pa, Ta, Ka, S, S, S, S, Ch, Ch, Ch, Ch,

Fuit, Fuit, Fuit, Fuit, Wouit, Wouit, Wouit, Wouit

CHANSONS :

YOWEYA – chanson amérindienne proposée par Isabelle Marié-Bailly

Yo weyaweya

Yo weyaweya

Yo weyaweya

Heya Heya

PAS BEAUX – Chanson de Vitaa et Slimane - Versus ALBUM proposé par une participante

Y'a celles qui n'ont jamais d'efforts à faire

Depuis petites elles ont tout pour plaire

Loin de chez moi, le train est passé

Depuis gamine, un vrai garçon manqué

Fais pas ci, fais comme elle

T'es jolie, t'as du potentiel

T'es gentille, j'suis formel

Y'a rien à faire, j'me sens pas belle

J'me sens pas belle

Qu'est-ce que t'es belle

J'me sens pas beau

Mais qu'est-ce que t'es beau

Comme si j'étais de trop

J'en valais pas la peine

J'suis pas comme il faut

Loin du modèle

Pas beaux, pas beaux

Pas beaux, pas beaux

*Pas beaux, pas beaux, pas comme il faut
Pas beaux, pas beaux*

*Depuis petit j'ai rien qui fait l'affaire
Trop souvent j'ai voulu quitter l'affaire
La silhouette dans le miroir je vais me la faire
J'me dégoûte, j'me dis à quoi ça sert
Faut être fort, faut être grand
"Petit gros" disaient les autres enfants
J'suis pas fort, j'suis pas grand
"Petit gros" je me le dis souvent*

*J'me sens pas beau
Qu'est-ce que t'es beau
J'me sens pas belle
Qu'est-ce que t'es belle
Comme si j'étais de trop
J'en valais pas la peine
J'suis pas comme il faut
Loin du modèle*

*Pas beaux, pas beaux
Pas beaux, pas beaux
Pas beaux, pas beaux, pas comme il faut
Pas beaux, pas beaux*

*Plus ça va plus j'y pense
Plus je me sens incompris
C'est comme une évidence à la vie
J'ai tenu la distance
J'en ai payé le prix
J'ai perdu confiance, mon ami*

*Pas beaux, pas beaux
Pas beaux, pas beaux
Pas beaux, pas beaux, pas comme il faut
Pas beaux, pas beaux*

*Pas beaux, pas beaux
Pas beaux, pas beaux
Pas beaux, pas beaux, pas comme il faut
Pas beaux, pas beaux*

CLÔTURE - ECHANGE DE PAROLE :

Programme pour la semaine prochaine proposé par Sacha : texte de poésie et chanson