

# La gymnastique

(Jean-Marie Gougeon et Cyril Froger)

Pour être costaud du squelette,  
Courir longtemps sans s'essouffler,  
Et te faire des muscles d'athlète,  
Reste pas devant la télé !

Il faut faire de la gymnastique  
Pour garder en forme ton corps.  
Y a pas que les mathématiques !  
Ca fait du bien de faire du sport !



On bouge à tour de rôle  
Les chevilles et les genoux,  
On roule les épaules  
Et la tête et le cou.

Les deux mains sur les hanches,  
On remue le bassin.  
En avant on se penche  
Et bien droit on revient.

Pense à faire travailler  
Les coudes et les poignets,  
Les abdos, les doigts de pieds,  
Les cuisses et les mollets.

Et pour bien transpirer,  
Tu cours un p'tit quart d'heure.  
C'est bon pour la santé  
Des poumons et du cœur !

