

# LA GIRAFE



Ça fait du bien !  
Que c'est agréable  
de se sentir grand, la tête légère  
et le regard fier !



1 Tu es une jolie girafe...  
Comme tu es fière  
de ton long cou !



2 Il est tellement long, ce cou,  
que tu peux voir partout.  
Tourne d'abord lentement ta tête à droite...



3 Puis, tu reposes ta tête au milieu,  
tout doucement.  
Et tu étires ton cou fièrement.



4 Maintenant, tu tournes ta tête  
de l'autre côté, sans oublier de bien respirer.  
Tu regardes loin, très loin,  
avec ton cou bien étiré...



5 Tu reviens à nouveau au milieu.  
Puis tu renverses ta tête en arrière.  
Regarde comme le ciel est grand...



6 Ensuite, tu penches ta tête vers le bas  
pour admirer tes longues jambes tachetées.  
Puis tu te redresses.  
Tu sens comme ton cou est bien étiré ?

## LE BOURGEON



Ça fait du bien !

Comme le bourgeon au printemps,  
étire ton corps et deviens  
une feuille pleine d'énergie !



**1** Tu es tout recroquevillé,  
enroulé sur toi-même, le dos rond,  
les bras le long de ton corps.  
Tu es un joli petit bourgeon !



**2** Tu es prêt à grandir et à te développer.  
Tu places tes mains bien à plat devant toi.  
Tu appuies sur tes mains et sur tes orteils,  
pour te déplier. Tout ton corps  
commence à se dérouler.



**3** Tu ramènes tes mains vers tes pieds  
et tu reposes tes pieds bien à plat.  
Tes mains quittent le sol,  
tes bras sont arrondis.  
Tu respirez profondément.  
Tu te redresses tout doucement...



**4** Maintenant, tu es une petite feuille  
toute douce, toute neuve !  
Les bras tendus vers le ciel,  
tu t'élèves encore !

## JE M'ÉTIRE COMME UN LYNX



Ça fait du bien !  
Pousse sur tes bras,  
et regarde loin devant toi,  
tu te sentiras grand et fort.



1 Tu es allongé sur le ventre, immobile,  
bras et jambes détendus.  
Ta joue est posée au sol, et tu te reposes.

2 Un tout petit bruit au loin, et te voilà réveillé.  
Tu poses le menton au sol et tu replies  
tes bras, les mains bien à plat à côté  
de ta tête. Prêt pour une nouvelle journée ?



3 Tu lèves doucement la tête  
et tu commences à t'étirer en montant  
sur tes bras. Ton ventre est collé au sol  
et tes jambes restent bien à plat.

4 Tu pousses sur tes pattes, tes bras  
sont costauds ! Avec tes yeux de lynx,  
tu regardes loin devant.  
Tu sens comme tu es puissant ?

