

## Le super héros

Cet enchaînement, à pratiquer debout, fortifie tout le corps et, psychologiquement, donne de l'élan !



1 Tu es debout,  
tu te tiens bien droit,  
tes pieds bien à plat.



2 Tu avances ta jambe droite,  
tendue devant toi,  
bien décidé  
à commencer cette rentrée  
en démarrant d'un bon pied !



3 En déplaçant ton poids vers l'avant,  
tu fléchis ton genou  
et tu ouvres tes bras très très grand !



4 Tu deviens  
de plus en plus grand,  
de plus en plus costaud...  
Oh, on dirait un géant !  
Tu es le plus vaillant des héros !

5 Puis tu redescends tes bras  
le long de tes flancs  
tout en ramenant  
ta jambe tranquillement.



6 Maintenant, tu te sens fort,  
tu te sens fier,  
prêt à fendre l'air !  
Et prêt à recommencer...  
avec ton autre pied !