

# La grenouille



1



Les bras bien calés  
entre tes jambes écartées,  
pieds et mains posés  
sur le sol, tout accroupi,  
te voici... une verte  
grenouille, toute jolie!

2



Tes mains restent au sol,  
tu sautilles plusieurs fois  
et tu rebondis  
sur tes deux pieds,  
comme une grenouille  
bien réveillée!

3

Puis tu appuies bien fort  
sur la terre, avec tes mains,  
avec tes pieds.  
Tes genoux sont encore  
un peu pliés,  
tu te prépares à remonter!



4

Te voici maintenant  
debout, bien planté  
et les bras relâchés.  
Tu redeviens un enfant  
tel que tu étais,  
juste avant!



## BÉNÉFICE

Avec la posture de la grenouille,  
on assouplit les articulations  
des hanches et des genoux,  
et on rit beaucoup!

