

Petite gymnastique du matin

Le matin, je me réveille,
J'ai encore un peu sommeil.

Je cligne d'un œil, je cligne des deux,
J'ouvre lentement les yeux.

J'étire mes jambes, j'étire mes bras,
Un à un, j'étire mes doigts.

Je masse mon front, je masse mes joues,
Comme c'est bon, comme c'est doux !

J'ouvre ma bouche, je crie « Hourra ! »
J'aime entendre le son de ma voix.

Il ne me reste plus qu'à appuyer
Trois fois sur le bout de mon nez !

Et voilà, je suis debout !
Bonjour le jour, et bonjour vous !

