

# Expérience



## Je danse la vie !

### LES SAISONS DE MON CŒUR

Paroles : Hubert Bourel - Musique : Marie-Louise Valentin

Former une ronde. Se tenir la main et tourner en balançant les bras.

Dans un cadre intergénérationnel :

À chaque couplet, les âges concernés vont au milieu de la ronde. Les autres participants frappent dans leurs mains en chantant.

Dans un autre cadre :

À chaque couplet, tous les participants effectuent les gestes indiqués ci-après, en restant en ronde.

**R/ Feuilles d'automne, fleurs de printemps,  
fruits d'été, l'hiver en manteau blanc,  
font tourner les saisons de mon cœur,  
font tourner l'horloge du temps.**

Former une ronde. Se tenir la main et tourner en balançant les bras.

1. L'enfance a le goût du printemps.  
La vie sort sa petite tête.  
On fait souvent des galipettes.  
On apprend tout en grandissant.

Se mettre à genoux et s'asseoir sur les talons. Se balancer de gauche à droite.

**R/**

Reprendre les gestes du refrain.

2. La jeunesse est un ciel d'été.  
Les grands frères portent les bagages.  
Les grandes sœurs partent en voyage.  
Ils prennent le train de l'amitié.

Se mettre les uns derrière les autres. Chacun marche à grands pas, en ronde, avec beaucoup d'assurance, en paradant.

**R/**

Reprendre les gestes du refrain.

3. L'adulte est un arbre en automne,  
donnant les bons fruits que l'on cueille,  
debout dans le vent qui l'effeuille,  
et droit quand la tempête tonne.

Se mettre par deux, face à face. Former ensemble une petite maison en joignant ses bras. Le binôme tourne sur lui-même.

**R/**

Reprendre les gestes du refrain.

4. Quand vient le temps de la vieillesse,  
les p'tits enfants font du manège.  
On a des cheveux blancs de neige,  
un cœur joyeux plein de sagesse.

Poser la main sur l'épaule de la personne qui est devant soi puis marcher doucement, un peu courbés.

Quand je serai grand

### À prévoir

✓ CD 1 : piste 41 *Les saisons de mon cœur*