

Cha-Bala-Bala !

Le chansonnier des Baladins



TABLE DES MATIÈRES

1. Le Coffre aux trésors	6
2. Le Salut des artistes	8
3. Monsieur Loyal	10
4. Le Conseil	12
5. Le moment rêvé	14
6. Bala Bamba	16
7. Au camp !	18
8. Ça sert à quoi d'aller aux Baladins ?	20
9. Mon petit ventre	21
10. Un ami à gauche	21
11. Bon a', bon appétit	22
12. Merci, monsieur le fermier	23
13. Vite, les baladins	24
14. Au clair de la lune	25

Ce chansonnier propose aux animateurs des chants adaptés à la tranche d'âge et au cadre imaginaire des Baladins. Cet outil leur permettra de mettre une touche de musique dans la vie de leur ribambelle et de s'amuser avec les baladins en chantant à tue-tête.

Merci à Vincent, Yves, Amélie, Sylvie et Solange qui ont mis tous leurs talents dans ce projet.



CHA-BALA-BALA ! C'EST...

... un chansonnier

Cela faisait des années qu'on en rêvait et après des mois de travail acharné (enfin, de belles tranches de rire et d'anecdotes), le *Cha-Bala-Bala !* est enfin arrivé jusqu'à toi !

Le principe ? Plein de chansons à apprendre et à jouer pour ajouter une ambiance musicale à tes activités. Il y a un chant pour chaque moment.

Les paroles sont adaptées pour coller aux situations vécues par les baladins mais aussi pour coller aux différents outils pédagogiques proposés dans *Balises pour l'animation scout* comme *M. Loyal*, le *Coffre aux trésors*...

Tout au long de ce chansonnier, tu trouveras d'ailleurs :

- des liens vers les histoires de *La Légende des Baladins* ;
- des anecdotes *made in Bala* ;
- mais aussi des pistes vers *Balises pour l'animation scout* pour mettre ces merveilleux outils en œuvre dans ta ribambelle.

Bref, de quoi *baladiner* encore et toujours de ton mieux !

On ne te retient pas plus... va vite à la découverte de ce chansonnier et des chants qui rythmeront tes réunions.

On te souhaite un bon moment musical !

... un musicien : Vincent Hargot

Vincent compose, chante et joue pour les enfants dans le groupe **À l'aise Blaise**, formé de quatre copains-musiciens qui chantent l'amitié. Ils aiment découvrir le monde et la nature en restant toujours "relax Max". Et c'est précisément cet état d'esprit qui a donné son nom au groupe.

À l'aise Blaise a déjà fait chanter des milliers de petits et grands en festivals, dans des concerts tout publics ou encore dans des concerts scolaires organisés à Bruxelles et en Wallonie.

Depuis sa création, le groupe a distribué plus de 2000 CD dans les écoles et dans les familles. La musique d'À l'aise Blaise tourne en boucle dans les voitures qui partent à l'école et en vacances pour le plus grand bonheur de tous !



1. Le Coffre aux trésors

Refrain

Dans mon coffre aux trésors
Moi, je mets ce que j'adore
Dans mon coffre aux trésors
Ce que j'adore, mais encore

J'ai mis une bille de verre
Que j'ai trouvée la semaine dernière
En regardant dedans
On voit la vie en grand
J'ai mis un coquillage
Que j'ai trouvé au weekend à la plage
En écoutant dedans
On entend l'océan

Refrain

J'ai mis un fil de pêche,
une pierre à feu et une pointe de flèche
Ce sont de vrais trésors
que j'ai trouvés dehors
Quand on fait un bivouac,
j'aime bien sortir tout cela de ma boîte
Autant de souvenirs,
ça me fait bien grandir.

J'ai mis, j'ai mis, j'ai mis, j'ai mis
Des castagnettes espagnoles
Et toi l'ami, qu'est-ce que t'as mis ?
Une coquille d'escargot

J'ai mis, j'ai mis, j'ai mis, j'ai mis
Un éléphant, en photo bien sûr !
Et toi l'ami, qu'est-ce que t'as mis ?
Une plume de hibou

Refrain (à répéter autant de fois que voulu)

D Em

D F#m
G A

Dmaj7
G A
Dmaj7
Bb A
Dmaj7
G A
Dmaj7
Bb A

Dmaj7
G A
Dmaj7
Bb A
Dmaj7
G A
Dmaj7
Bb A

En avant la musique

Après « *Et toi l'ami, qu'est-ce que t'as mis ?* », l'enfant peut dire à son tour un trésor qu'il/elle a caché dans son coffre : une feuille d'arbre, une châtaigne, un marron, une médaille olympique, un message secret...

Notre méthode

Le **Coffre aux trésors**, c'est une grosse boîte personnelle, une caisse en carton que le baladin ou la baladine décore à sa façon. Chacun y conserve précieusement toutes les petites choses auxquelles il tient. Ce sont les traces visibles de ses découvertes. Cette boîte, c'est son territoire. C'est lui qui l'a fabriquée ou décorée, qui décide ce qu'il va y mettre et ce qu'il veut bien en montrer.

Le *Coffre aux trésors* peut être un excellent support de *Bivouac*.



2. Le Salut des artistes

Guitare : Capo 5
Tonalité : Do



Intro sifflée

G C Em D4

Refrain

**C'est le Salut des artistes
Ton dernier tour sur la piste
Nous, on ne t'oubliera jamais
Merci pour tout ce que tu as fait !**

G
C
Em
D4 D

(instrumental)

G C G C

Tu nous as apporté tant de choses
On gard' les fous-rires et les idées... grandioses !
Nous avons tous grandi grâce à toi !
Mais avant de partir, nous voulons te dire !

Em D
C D
Em D
C D

Refrain

Toi, tu pars pour d'autres aventures
Tu te feras plein d'autres amis... C'est sûr !
Reviens vite nous voir un de ces jours
Mais avant de partir... nous voulons te dire !

Em D
C D
Em D
C D

**C'est le Salut des artistes
Des artistes**

G

**Ton dernier tour sur la piste
Sur la piste**

C

**Nous, on ne t'oubliera jamais
Jamais**

Em

**Merci pour tout ce que tu as fait !
Pour tout c'que tu as fait !**

D4 D

C'est le Salut des artistes

G

Ton dernier tour sur la piste

C

Nous, on ne t'oubliera jamais

Em

Merci pour tous ces moments... parfaits !

D4 D

Refrain

C	C	F	F
A-	A-	G	G
C	F	C	F

Couplet

A-	A-	G	G
F	F	FG	G
A-	A-	G	G
F	F	FG	G



Notre méthode

Le *Salut des artistes* permet d'accompagner le baladin ou la baladine qui quitte la ribambelle pour rejoindre la meute. Le groupe reconnaît ce que le baladin lui a apporté et l'enfant prend conscience de ce qu'il a appris grâce au groupe. Tu rassures l'enfant qui est sur le point de vivre les premiers changements majeurs de son parcours scout. Tu l'accompagnes en évoquant ses débuts à la ribambelle et la façon dont il a trouvé sa place au sein du groupe.

3. Monsieur Loyal

C'est monsieur Loyal qui vient nous voir au local
Il rit du matin au soir, il connaît des tas d'histoires
Et sous son chapeau, il porte une moustache
La moustache d'un pote potache qui jamais ne se fâche

A D E
A D E
A D E
D E A

Dis, monsieur Loyal, as-tu un secret
Comment fais-tu pour tellement rigoler ? Hey !
**Il n'y a pas de secret avec les balas, l'ambiance est là
Quand on sait ce qu'on aime et qu'on le rappelle,
la vie est belle !**

E7
E7
D E C#m D
D E C#m D
D E

Moi, j'aime quand on joue aux pirates entre copains
Et quand on m'aide à finir mes haricots au diner
J'aime les grands jeux qu'on fait en équipe
En équipe de grande forme olympique supersonique

A D E
A D E
A D E
D E A

Dis, monsieur Loyal, as-tu un secret
Comment fais-tu pour tellement rigoler ? Hey !
**Il n'y a pas de secret avec les balas, l'ambiance est là
Quand on sait ce qu'on aime et qu'on le rappelle,
la vie est belle !**

E7
E7
D E C#m D
D E C#m D
D E

Moi, je n'aime pas trop quand on march' sur mon coussin
Et moi, je suis un peu triste quand on se moqu' des copains
Je suis hyper fan des gens qui ont confiance
Confiance qu'en s'écoutant, on peut exploser l'ambiance !

A D E
A D E
A D E
D E A

Avec Sarah !
Avec Estéban !
Avec Franky !
Avec Solange !
Avec Younes !
Avec Kathleen !
Avec les balas !
Et les animateurs ? Ils n'comptent pas pour du beurre !

E7
E7
E7
E7
E7
E7
E7

**Il n'y a pas de secret avec les balas, l'ambiance est là
Quand on sait ce qu'on aime et qu'on le rappelle,
la vie est belle !**

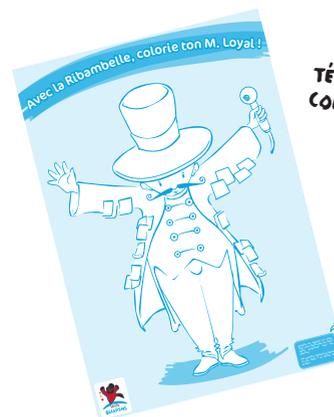
D E C#m D
D E C#m D
D E

**Il n'y a pas de secret avec les balas, l'ambiance est là
Quand on sait ce qu'on aime et qu'on le rappelle,
la vie est belle !
La vie est belle, la vie est belle,
Oui, la vie est belle !**

D E C#m D
D E C#m D
D E

Notre méthode

Monsieur Loyal est une activité proposée aux baladins, afin qu'ils s'expriment sur les valeurs scouts qu'ils vivent au quotidien à la ribambelle, et ce, avec leurs propres mots. Le baladin ou la baladine partage ses émotions en regard des relations qu'il ou elle vit, et découvre ce que les autres ressentent.



TÉLÉCHARGE L'AFFICHE À
COLORIER SUR LESCOUTS.BE !



4. Le Conseil

Guitare : Capo 5
Tonalité : Ré



Animateurs

Il faut vite faire quelque chose
L'organisation explose
Faut prendre des décisions
Trouver des solutions

Alors partageons nos idées
Comment va-t-on faire pour se débrouiller ?

Je convie la ribambelle
Pour un moment de conseil
Chacun a droit de parler
Sans oublier d'écouter
Nous cherchons des solutions
Quelles sont vos propositions ?

À répéter autant de fois que voulu

Baladins

Venez vite au conseil
Venez vite au conseil
Venez vite au conseil
Venez vite au conseil

A E D E
A E D E
A E D E
A E D E

D E
D E B7

E
E
F
E
F
G E E7

Refrain

DA	GA	DA	GA
DA	GA	DA	GA
G	A	G	E7

Couplet

A	A	A	A
Bb	Bb	A	A
Bb	Bb	C	C
A7	A7		



Notre méthode

Le **Conseil** est le point de départ de toute action collective dans le scoutisme. Il est **le lieu où chacun et chacune, en privilégiant l'écoute, participe activement aux discussions, décisions et à l'évaluation** des différentes activités du petit groupe ou de la section. Il organise la vie quotidienne du groupe, définit les projets et prend en compte les envies de chacun. Le *Conseil* est également un lieu où l'on apprend à exprimer ses opinions et à respecter celles des autres.

Les baladin-e-s ont **besoin de rituels** pour commencer et clôturer les moments forts de la vie quotidienne (sieste, repas, conseil, etc.), comme une chanson gestuelle, une parole, une expression ou l'entrée dans un lieu spécifique. Un bon exemple d'utilisation du *Conseil* est la mise en place de la *Malle à friandises*.

5. Le moment rêvé

Guitare : Capo 4
Tonalité : Fa#



Animateurs

Êtes-vous fins prêts pour l'a.... ?
Avez-vous enlevé vos... ?
On glisse dans son sac de... ?
On finit tous les ba... ?
La lampe de poche sous l'o... ?
Les dents bien rangées et... ?
Le p'tit coin, on y est... ?
Tout est prêt pour la tra... ?

La traversée de la nuit !

On a passé une longue journée
Pleine d'aventures entre copains
Maintenant, il faut se reposer
On recommencera demain

Refrain

Cachons-nous sous les draps
Pour partir en voyage
Pour le pays des rêves
On part à l'abordage
Il faut s'y préparer
C'est le moment rêvé !

Parfois, quand on n'sait pas dormir
On repense à notre journée
À tous les copains qui font rire
Et aux lieux qu'on a visités

Refrain x 2

Baladins

Venture ! D D4 D
Chaussures ! A4 A
Couchage ! D D4 D
Vardages ! A4 A
...reiller ! D D4 D
Brossées ! A4 A
Passé ! D D4 D
Versée ! A4 A

D G D A7

D D4
A4 A
D D4
A4 A

G A
D Bm
G A
D F#
G F#
G A A7

D D4
A4 A
D D4
A4 A

Intro

F#	F#4 F#	C#4	C# (x 4)
F# B	F# C#		

Refrain

B	C#	F#	D#-
B	C#	F#	A#
B	A#	B	C# (C#7)

Couplet

F#	F#4 F#	C#4	C#
F#	F#4 F#	C#4	C#

Le savais-tu ?

Le sommeil ne correspond pas uniquement à un besoin physique. Il a une fonction relationnelle essentielle.

Le rituel du coucher est un moment important d'apaisement, d'accompagnement et d'échange. C'est l'occasion de raconter des histoires ou de se confier dans un espace calme, entre l'agitation de fin de soirée et le moment où l'on va enfin s'endormir.



6. Bala Bamba

Pin-pinpinpin-pinpin pinpinpinpinpinpinpinpin (x4)

C F G F

Refrain

Bala bala, baladin

C F G F

Bala bala, baladin

C F G F

Rejoins-nous vite

C F G F

Car on y va, on y va !

C F G F

Oh oui, on y va, on y va

C F G F

Et pour la suite

C F G F

On a besoin de toi !

C F G F

Pin-pinpinpin-pinpin pinpinpinpinpinpinpinpin (x4)

C F G F

Refrain

Bala Bamba ! Bala Bamba !

Bala Bamba ! Bala Bamba !

Baaaaaaa – Laaaaaaa – Baaaaaaam – Baaaaaa !

G7

Bala bala... baladin

Bala bala... baladin

Rejoins-nous vite

Car on y va, on y va !

Oh oui, on y va, on y va

Et pour la suite ?

On a besoin de toi !

Et pour la fête ?

On a besoin de toi !

Et pour la veillée ?

On a besoin de toi !

Et pour ranger ?

On a besoin de toi !

Et pour la vaisselle ?

On a besoin de toi !

Oh oui, oh pour la vaisselle ?

On a besoin de toi !

Et pour chanter ?

On a besoin de toi !

Et pour chanter ?

On a besoin de toi !

Bala Bamba ! Bala Bamba !

Bala Bamba ! Bala Bamba !

Baaaaaaa – Laaaaaaa – Baaaaaaam – Baaaaaa !



7. Au camp !

Guitare : Capo 1



Dis-nous Milan, dis-nous c'est quand ?
 Dis-nous, c'est quand qu'on part au camp ?
L'animateur : On part dans 25 ans !
 Dis-nous Koudou, dis-nous, c'est où ?
 Dis-nous c'est où qu'on part du coup ?
L'animateur : On va dans un grand trou !
 Dis-nous Baïra, dis-nous, c'est quoi ?
 Dis-nous, c'est quoi qu'on f'ra là-bas ?
L'animatrice : On comptera sur nos doigts !

C C F G
 C C F G
 C G C
 C C F G
 C C F G
 C G C
 C C F G
 C C F G
 C G C

**Vous êtes des blagueurs parce qu'on sait bien
 Que dans un camp de baladins
 On fait des tas de jeux, on s'amuse bien
 Et on découvre de très jolis coins !**

F G A- A-
 F G E- E-
 F G A- A-
 F F G G7

Dis-nous Milan, dis-nous c'est quand ?
 Dis-nous c'est quand qu'on part au camp ?
L'animateur : On part dans un instant !
 Dis-nous Koudou, dis-nous, c'est où ?
 Dis-nous, c'est où qu'on part du coup ?
L'animateur : On va à Houte-si-plou !
 Dis-nous Baïra, dis-nous, c'est quoi ?
 Dis-nous, c'est quoi qu'on f'ra là-bas ?
L'animateur : On f'ra des œufs sur le plat !

C C F G
 C C F G
 C G C
 C C F G
 C C F G
 C G C
 C C F G
 C C F G
 C G C

**Vous êtes des blagueurs parce qu'on sait bien
 Parce qu'on sait bien
 Que dans un camp de baladins
 Que dans un camp de baladins
 On fait des tas de jeux, on s'amuse bien
 On s'amuse bien
 Et on découvre de très jolis coins !
 Très jolis coins coins coins**

F G A- A-
 F G E- E-
 F G A- A-
 F F G G7

Milan, tu nous mens ! On va d'mander à Tarpan (*bis*)
 Koudou, t'es trop fou ! On va d'mander à Sajou (*bis*)
 Baïra, tu n'sais pas, on va d'mander à Pika (*bis*)

C C F G
 C C F G
 C C F G

On veut tout savoir, tout savoir sur le camp !
 Alors, dites-nous tout, c'est quand, c'est quoi, c'est où ?

C C F F
 C C G A

Dis-nous Milan, dis-nous, c'est quand ?
 Dis-nous, c'est quand qu'on part au camp ?
L'animateur : On part au camp tous les ans
 Quand le soleil de l'été vient nous chatouiller !

D D G A
 D D G A
 D D A A G A D
 D D A A G A

Dis-nous Koudou, dis-nous c'est où ?
 Dis-nous, c'est où qu'on part du coup ?
L'animateur : On s'en va à l'aventure
 Dans un monde sans frontières, en pleine nature !
 Dis-nous Baïra, dis-nous c'est quoi ?
 Dis-nous, c'est quoi qu'on f'ra là-bas ?
L'animatrice : On risque bien de jouer
 Et de rire comme des timbrés toute la journée !

C C F G
 C C F G
 C G C
 C C F G
 C C F G
 C G C

**Vous êtes des blagueurs parce qu'on sait bien
 Que dans un camp de baladins
 On fait des tas de jeux, on s'amuse bien
 Et on découvre de très jolis coins !**

G A B- B-
 G A F#- F#-
 G A B- B-
 G G A A7 D

Notre méthode

À l'âge des baladins, c'est bien souvent la première fois que les enfants quittent leur domicile pour une si longue période ! Pour éviter les crises de larmes et les drames, n'hésite pas à préparer cette grande aventure avec ta ribambelle.
 Tenir conseil pour rêver ensemble les activités ou les menus du camp ?! Essaie, tu verras ce n'est pas si compliqué !



8. Ça sert à quoi d'aller aux Baladins ?

Ce matin, en te levant, savais-tu qu'en arrivant
Tu tomb'rais aux Baladins avec nous !
Pour toi, c'est la première fois, on est contents qu'tu sois là
Alors, on va t'expliquer à genoux !
À genoux, à genoux, à genoux-genoux !

G D G D
G D G
G D G D
G D G

Refrain

Ça sert à quoi d'aller aux Baladins ?

Ça sert à tout et ça n'sert à rien !

C'est juste pour le plaisir, le plaisir de grandir,

Le plaisir de grandir entre copains !

G G D D
G G D D
D D G G
G D G G

Ici, c'n'est pas comme l'écol', si tu doubles, t'as du bol
Et la seule chose obligée, c'est de jouer !
On joue avec les indiens, les pirates et les martiens
On apprend même à chanter à cloche pied !
À cloche pied, à cloche pied, à cloche pied-cloche pied !

G D G D
G D G
G D G D
G D G

Refrain

Aux Baladins, y a des grands, pas des vieux mais just' des grands

On les appell' par des noms trop zarbis !

Ce sont les animateurs, et ils n'comptent pas pour du beurre

C'est à leur tour de chanter comme Johnny !

Comme Johnny, comme Johnny, comme Johnny-Johnny !

G D G D
G D G
G D G D
G D G

Refrain

On est pt'être un peu nombreux, alors partons deux par deux

On pourra faire connaissance sans problème

Tu nous diras d'où tu viens, tes histoires et tes refrains

Et cette fois, nous chanterons tous en chaine !

Tous en chaine, tous en chaine, tous en chaine-en chaine !

G D G D
G D G
G D G D
G D G

Refrain

9. Mon petit ventre

Mon petit ventre, réjouis-toi
Tout ce que je mange
Tout ce que je mange
Mon petit ventre, réjouis-toi
Tout ce que je mange
C'est pour toi !



C C/B A-
A-/G F G
C C/G
C C/B A-
A-/G F
G C

Bon appétit ! Merci !

C G C

10. Un ami à gauche

Un ami à gauche, un ami à droite
Bon a', bon appétit !
Un ami à gauche, un ami à droite
Bon a', bon appétit !

Bb C7
F Bb F
Bb C7
F Bb
G

Un ami à gauche, un ami à droite
Bon a', bon appétit !
Un ami à gauche, un ami à droite
Bon a', bon appétit !
(2x en accélérant)

C D7
G C G
C D7
G C
F

Te tadilidam te tadilidam
Tadam tadam tadam...
Te tadilidam te tadilidam
Tadam tadam tadam...

Bb C7
F Bb F
Bb C7
F Bb F
G

Te tadilidam te tadilidam
Tadam tadam tadam...
Un ami à gauche, un ami à droite....
Et tu as le tournis !

C D7
G C G
C D7
C

11. Bon a', bon appétit

Bon a', bon a', bon appétit
Merci, merci, merci beaucoup
De rien, de rien, de rien du tout
On mang', on mang'ra bien de tout

Bon a, bon a ? PÉTIT !
Merci, merci ? BEAUCOUP !
De rien, de rien ? DU TOUT !
On mangera bien ? DE TOUT !
Et on mangera ? SANS VOUS !
Avec une faim ? DE BALADINS !



12. Merci, monsieur le fermier

Merci, monsieur l'fermier qui se lève tôt pour cultiver ! C C C G
Merci, les intendants qui savent à peine cuire la purée ! G G G7 C
Merci, la boulangère pour le bon pain sorti du four ! C C C7 F Fdim
Merci, la vie, merci la terre ! C G7
Merci, aux copains de toujours ! Fdim G7 C

Baladin, si t'as faim, ta main gauche va se lever ! C

Merci, monsieur l'fermier qui se lève tôt pour cultiver ! C C C G
Merci, les intendants qui savent à peine cuire la purée ! G G G7 C
Merci, la boulangère pour le bon pain sorti du four ! C C C7 F Fdim
Merci, la vie, merci la terre ! C G7
Merci, aux copains de toujours ! Fdim G7 C

Baladin, si t'as faim, ta main droite va se lever ! C

Merci, monsieur l'fermier qui se lève tôt pour cultiver ! C C C G
Merci, les intendants qui savent à peine cuire la purée ! G G G7 C
Merci, la boulangère pour le bon pain sorti du four ! C C C7 F Fdim
Merci la vie, merci la terre ! C G7
Merci aux copains de toujours ! Fdim G7 C

Merci aux copains de toujours ! Fdim G7 C
Merci aux copains de toujours ! Fdim G7 C

Le savais-tu ?

Les rituels procurent à l'enfant un sentiment de sécurité en donnant des repères dans le temps (la gestion de son temps devient prévisible, donc rassurante).

Ceux qui sont en lien avec les besoins essentiels sont particulièrement importants :

- avant de dormir : écouter une petite histoire ;
- avant de manger : chanter pour se souhaiter bon appétit ;
- lors des rassemblements : faire résonner le cri de la ribambelle.

Ils confortent l'enfant dans son appartenance à un milieu (famille, amis, classe, ribambelle...).

13. Vite, les baladins

Vite, vite, vite, les baladins, on vous attend, on vous attend ! G D
 Vite, vite, vite, les baladins, c'est le rassemblement G D G

Vite, vite, vite, les baladins, on vous attend, on vous attend ! G D
 Vite, vite, vite, les baladins, c'est le rassemblement G D G

Les baladins se donnent toujours la main, G C G
 Ils apprennent à vivre ensemble tout le long du chemin ! G D G

Les baladins se donnent toujours la main, G C G
 Ils apprennent à vivre ensemble tout le long du chemin ! G D G

Notre méthode

Pour commencer ta réunion, la clôturer ou encore lancer une activité rien de tel qu'un **rassemblement**. Un coup de sifflet et voilà tes baladins qui jaillissent de derrière les fourrés, prêts à vivre de nouvelles aventures rocambolesques à tes côtés.

Pourquoi ne pas personnaliser ton rassemblement pour renforcer le sentiment d'appartenance de tes baladins ? Une mini choré, un cri de ralliement et le tour est joué !



14. Au clair de la lune

Guitare : Capo 4
 Tonalité : Mi



Au clair de la lune, ami baladin C Am G C
 Les étoiles s'allument, ami à demain C Am G C
 Salue la lumière, accueille la nuit F G7
 Ferme tes paupières, la journée s'enfuit. C Am G C

Mmh mmh mmh...

Au clair de la lune, ami Baladin C Am G C
 Les étoiles s'allument, ami, à demain C Am G C
 Salue la lumière, accueille la nuit F G7
 Ferme tes paupières, la journée s'enfuit. C Am G G# F C

E C#-	B E	E C#-	B E
A	A B	E C#-	B E (x 2)

E C#-	B E	E C#-	B E
A	A B	E C#-	B C A E

Le savais-tu ?

Le **sommeil** joue un rôle important dans la gestion des émotions, qui vont être régulées en partie par les rêves, et donc, entre autres, dans la diminution des angoisses. Un-e baladin-e a, en moyenne, besoin de 10 à 12 heures de sommeil par nuit.



