

## GRANDIR POUR ÊTRE SOI

### ATELIER D'EURYTHMIE

**Une histoire et comptines**  
pour l'enfant d'âge pré-scolaire, en eurythmie.

Il était une fois  
Au creux d'un grand bois  
De tout petits nains  
Qui dès le matin  
Partaient en chemin  
Ils mettaient leurs bottes  
Et prenaient leur hotte  
Avec une bouteille  
Dans une corbeille.

Dans les prés s'en vont les nains  
Bienheureux dans le sainfoin  
Ils marchent à la queue leu leu  
Ils s'en vont tous bien joyeux.

Maintenant ils marchent lentement  
Car voilà un petit pont  
Leurs pieds se posent doucement  
Ils font tous bien attention...

Ils s'en vont dans un cocon  
Ils ont tous leur dos bien rond  
En sortant ils sauteront  
Tout autour des papillons

Ils arrivent près des rochers  
Et trouvent la porte fermée  
Lequel d'entre nous avait  
Dans son cœur le mot secret

« Moi » cria une petite voix...  
C'était le nain coquinoix :  
« Petite porte ouvre-toi...  
A la mitchi...la mitchi....la mitchène  
Ramatica matico... »  
Et la porte s'ouvrit !

Ils entrèrent tout doucement  
Et furent dans l'émerveillement  
Devant eux brillaient brillaient des pierres précieuses  
Ils étaient vraiment contents...

Pendant toute la journée  
Petits nains ont travaillé

Frappent frappent prappent frappent  
Tappent tappent tappent tappent (bis)  
Ils ont rempli leurs gros sacs de belles pierres précieuses...  
De toute petites pierres précieuses  
De grandes pierres précieuses.

Quand le soir est arrivé  
Petits nains vont rentrer  
Ils mettent leur sac sur leur dos

Nous sommes les joyeux lutins  
Nous rentrons sur le chemin.  
Ils arrivent près des rochers  
Et trouvent la porte fermée...  
Coquinoix a le secret...  
« Petite porte ouvre-toi !  
A la mitchi...la mitchi....la mitchène  
Ramatica..... »

Il ne connaît plus la fin  
Et pleure dans son petit coin  
En essayant de trouver  
Les mots qui font le secret...

« haricots... batico... tatico... abricots... matico ?  
MATICO...  
A la mitchi...la mitchi....la mitchène  
Ramatica... matico... »

Et la porte s'ouvrit...  
« Nous sommes les joyeux lutins nous rentrons à la maison...  
Ils s'en vont dans un cocon  
Ils ont tous leur dos bien rond  
En sortant ils sauteront  
Tout autour des papillons

Maintenant ils marchent lentement  
Car voilà un petit pont  
Leurs pieds se posent doucement  
Ils font tous bien attention.

Ils arrivent à la maison  
Ils enlèvent tous leur bottes  
Prennent leur petite hotte  
La bouteille dans la corbeille

Et dans leur gros sacs  
De toutes petites pierres précieuses  
De grandes pierres précieuses...  
Dans le ciel, les étoiles se sont allumées  
Et doucement ... sans faire de bruit  
Petits nains dorment dans la nuit  
(Thérèse Cuttat)

## COMPTINES

### Les nains

Les nains rouges  
Sont très vifs  
Ils avancent  
Agressifs  
Résolus  
Sont leurs pas  
Quand ils s'en  
Vont au combat

Les nains bleus  
Très prudents  
Ne vont pas  
En avant  
Ils se cachent  
Tous derrière  
Une solide  
Barrière

Les nains verts  
Sont tranquilles  
Ils avancent  
Tous en file  
A p'tits pas  
Réguliers  
Sans jamais  
S'arrêter.

Les nains jaunes  
Très légers  
Semblent tous  
Voltiger  
Courent et sautent  
Gais joyeux  
Les nains jaunes  
Lumineux

(Vala Rikoff)

\*\*\*\*\*

Si si si  
Je sais moi je sais moi je sais  
Si si si  
Je sais moi je sais moi je sais  
Danser

Sous sous sous  
Je sais moi je sais moi je sais  
Sous sous sous  
Je sais moi je sais moi je sais  
Souffler

So so so  
Je sais moi je sais moi je sais  
So so so  
Je sais moi je sais moi je sais  
Sauter

(Marc Ribeyre)

.....

## ALEXANDRE LE GRAND

Alexandre le grand  
Roi de Macédoine  
Avait un cheval  
Nommé bucéphale

Alexandre le Petit  
Roi de Sibérie  
Avait une souris  
Nommée Biribi

Alexandre le Gros  
De Montecarlo  
Avait un chameau  
Nommé Calicot

\*\*\*\*\*

## PAPILLONS

Deux papillons blancs  
Volent en ce moment  
Et leurs ailes folles  
Font des farandolles  
Ils passent les murs  
Volent dans l'azur  
Et sur une rose  
Bientôt se reposent

\*\*\*\*\*