

Carnet de Comptines

« **les monstres** »

une explosion de couleurs et d'émotion





Deux petits pouces ont peur du loup

Deux petits pouces ont peur du loup.
Ils courent par-ci et par-là !
Ils courent par-ci et par-là !
Les petits pouces qui ont peur du loup.
Hooooooooooooo !
Voici le loup, cachez-vous ! Où ?
Cachez-vous, voici le loup ! Où ?
Voici le loup, cachez-vous ! Où ?
Cachez-vous, voici le loup ! Où ?
Hooooooooooooo !
Pouce !



J'entends le loup

Aoooooooouuuhhhh !
J'entends le loup.
Aoooooooouuuhhhh !
Vite, cachez-vous.
Aoooooooouuuhhhh !
Il vient vers nous !
Aoooooooouuuhhhh !
Le méchant loup !
Afin de lui faire peur,
Tapez des mains en cœur
Et criez : Loup filou !
On n'a pas peur du tout.

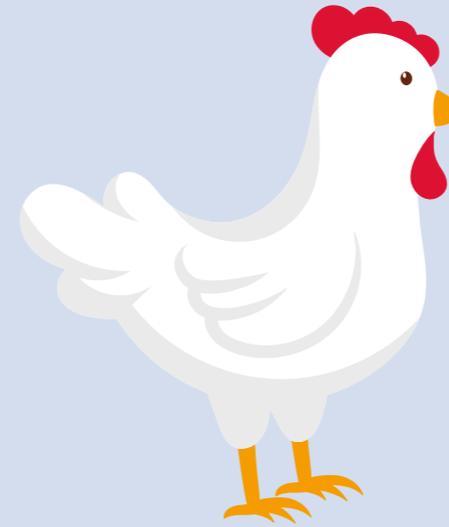


Pomme de reinette

Pomme de reinette et pomme d'api,
Tapis, tapis rouge,
Pomme de reinette et pomme d'api,
Tapis, tapis gris.
Cache ton poing derrière ton dos
Ou j'te donne un coup d'marteau...
Boum !!!

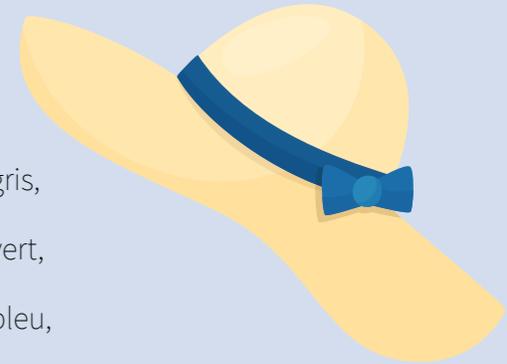
La poulette

La poulette ce matin est allée chercher du grain.
Elle pique, elle pique dans la terre et dans ma main. // *Taper le sol puis la paume de la main avec l'index.*
Elle pique, elle pique tout autour de mon jardin. // *Taper le sol puis la paume de la main avec l'index.*
La poulette entend sonner le coq sur le clocher.
Elle danse, elle danse d'un tout petit pas léger,
Elle danse, elle danse puis retourne au poulailler.
La poulette a vu le loup... Hoooooooooooooooooooo !
Caché tout au fond d'un trou. // *Cacher sa tête dans ses bras.*
Elle vole, elle vole pour fuir le grand méchant loup. // *Faire semblant de voler avec les bras.*
Elle vole, elle vole puis retourne dormir chez nous. // *La tête sur les deux mains, les yeux fermés.*



Mon chapeau

Quand je mets mon chapeau gris,
C'est pour aller sous la pluie.
Quand je mets mon chapeau vert,
C'est que je suis en colère.
Quand je mets mon chapeau bleu,
C'est que ça va déjà mieux.
Quand je mets mon chapeau blanc,
C'est que je suis très content.





Le petit chat triste

Miaou, miaou, mon petit chat,
Pourquoi es-tu si triste ?
Miaou, miaou, mon petit chat,
Pourquoi pleurer comme ça ?
Ma maman est partie,
Pour chasser les souris,
Tout seul dans mon panier,
Moi, je m'ennuie.
Miaou, miaou, mon petit chat,
Ne sois pas aussi triste.
Miaou, miaou, mon petit chat,
Faut pas miauler comme ça.
Ta maman reviendra,
Elle te consolera,
Au chaud dans ton panier,
Tu rêveras.



Une souris verte

Une souris verte
Qui courait dans l'herbe,
Je l'attrape par la queue,
Je la montre à ces messieurs.
Ces messieurs me disent :
Trempez-la dans l'huile,
Trempez-la dans l'eau,
Ça fera un escargot
Tout chaud !
Je la mets dans un tiroir,
Elle me dit qu'il fait trop noir.
Je la mets dans mon chapeau,
Elle me dit qu'il fait trop chaud.
Je la mets dans ma culotte,
Elle me fait trois petites crottes.



Coccinelle demoiselle

Une Coccinelle, demoiselle,
Bête à Bon Dieu,
Coccinelle, demoiselle,
Vole jusqu'aux cieux.
Petit point rouge,
Elle bouge.
Petit point blanc,
Elle attend.
Petit point noir,
Coccinelle au revoir.

Je suis un clown tout rouge

Refrain

Je suis un clown tout rouge,
Un petit clown qui bouge. *(bis)*

1. Quand j'appuie sur mon nez, je me mets à sonner :
Dring, dring, dring ! nez tout rouge ! dring, dring, dring ! nez qui bouge ! *(bis)*
2. Quand je tape des pieds, je me mets à danser :
tap, tap, tap ! pieds tout rouges ! tap, tap, tap ! pieds qui bougent ! *(bis)*
3. Quand j'agite les mains, je vous dis « à demain » :
Au revoir, clown tout rouge ! Au revoir clown qui bouge ! *(bis)*



Promenons-nous dans les bois

Promenons-nous dans les bois
Pendant que le loup n'y est pas.
Si le loup y était,
Il nous mangerait,
Mais comme il n'y est pas,
Il nous mangera pas.
Loup y es-tu ? Entends-tu ? Que fais-tu ?
Le loup :
- Je mets ma culotte.
... Je mets mes chaussettes...
ma chemise... mon pantalon...
mes bottes...
J'arrive ! Cachez-vous !



Une fourmi rouge

Refrain

Une fourmi rouge, rouge, rouge
À petits points bleus, à petits points bleus,
Se baladait, se baladait,
Dans mon café au lait, dans on café au lait.

1. À son premier plongeon
Elle se cassa le nez
Sur un morceau de sucre
Qui n'avait pas fondu.
2. De ma petite cuillère
Elle se fit un radeau
Pour repêcher son nez
Coincé entre deux eaux. // *Se pincer le nez en même temps.*



En colère

Sur l'air de « Alouette, gentille alouette »

Refrain

En colère, je suis en colère !
En colère, je me roule par terre.
J'ai envie de tout casser. *(bis)*
Tout casser. *(bis)*
En colère. *(bis)* Rrrruuiiin !

1. Je sens que je vais crier. *(bis)*
Je vais crier. *(bis)*
Tout casser. *(bis)*
En colère. *(bis)* Rrrruuiiin !
2. Maintenant je suis tout rouge. *(bis)*
Suis tout rouge. *(bis)*
Tout casser *(bis)*. Je vais crier. *(bis)*
En colère. *(bis)* Rrrruuiiin !
3. Je voudrais bien me calmer. *(bis)*
Me calmer. *(bis)*
Plus casser. *(bis)* Pas crier. *(bis)* J'suis tout rouge. *(bis)*
J'suis calmé. *(bis)*
Ah !!!
4. En colère, j'étais en colère.
Plus en colère, je peux être fier.
En colère, j'étais en colère.
Plus en colère, je peux être fier.



La colère (pas content)

Quand je ne suis pas content,
Moi, je crie : « Non, non, non ! »
Quand je suis en colère,
Moi, je jette tout par terre !
Petite misère ou gros chagrin,
Je n'y penserai plus demain.
Petite misère ou gros chagrin,
Tout sera oublié demain.



Quand je suis énervé

Quand je suis énervé, // *Serrer les poings les bras tendus collés au corps.*
Que j'ai envie de frapper, // *Faire semblant de boxer.*
De taper du pied, // *Taper du pied.*
Quand TU es énervé, // *Montrer l'autre du doigt.*
Quand tu as envie de frapper, // *Faire semblant de boxer.*
De taper du pied, // *Taper du pied.*
Alors je dis STOP !!! // *Le mimer avec les mains bras croisés.*
Je respire eeeeeeeeeet... // *Souffler doucement.*
J'enlève les mauvaises idées. // *Mimer le retrait au niveau de la tête.*
Je les jette au loin. // *Mimer la lancée.*
Je dis ce que je vois. // *Main en visière ou en forme de lunettes.*
Ce que j'entends. // *Mains derrière les oreilles.*
Quand je suis énervé, // *Serrer les poings les bras tendus collés au corps.*
Que j'ai envie de frapper, // *Faire semblant de boxer.*
De taper du pied, // *Taper du pied.*
Quand TU es énervé, // *Montrer l'autre du doigt.*
Quand tu as envie de frapper, // *Faire semblant de boxer.*
De taper du pied, // *Taper du pied.*
STOP !!! // *Le mimer avec les mains bras croisés.*
Je respire eeeeeeeeeet... // *Souffler doucement.*
J'enlève les mauvaises idées. // *Mimer le retrait au niveau de la tête.*
Je les jette au loin. // *Mimer la lancée.*
Je dis ce que je vois. // *Main en visière ou en forme de lunettes.*
Ce que j'entends. // *Mains derrière les oreilles.*
Tu parles de tes sentiments. // *Mains contre le cœur.*
Et de tes besoins. // *Tapoter son ventre.*
Eeeeeeeeeet... On se serre la main.



Si tu as d'la joie au cœur

Si tu as d'la joie au cœur, frappe des mains. *(bis)*
Si tu as d'la joie au cœur, et que tu veux qu'on le voit,
Si tu as d'la joie au cœur, frappe des mains.
Si t'es triste dans ton cœur, pleure un peu. *(bis)*
Si t'es triste dans ton cœur, et que tu veux qu'on le voit,
Si t'es triste dans ton cœur, pleure un peu.
Si tu es en colère, tape du pied...
Si tu es fatigué, dors un peu...
Si tu es de mauvaise humeur, prends ton souffle...
Si tu te sens heureux, crie « hurra » !





Au pays des couleurs

Sur l'air de « Sur le pont d'Avignon »

Au pays des couleurs, on y danse, on y danse,
Au pays des couleurs, on y danse tous ensemble.
Quand je dis rouge, personne ne bouge.
Quand je dis bleu, tu caches tes yeux.
Quand je dis vert, tu touches par terre.
Quand je dis orange, tu bouges tes hanches.
Quand je dis marron, tu tournes en rond.



Les pots de couleurs

J'avais un pot de jaune,
J'avais un pot de bleu, *(bis)*
Je les ai mélangés dans un grand saladier,
Et ça a fait du vert,
C'est extraordinaire !
J'avais un pot de jaune,
J'avais un pot de rouge, *(bis)*
Je les ai mélangés dans un grand saladier,
Ça a fait du orange,
Comme c'est étrange !
J'avais un pot de bleu,
J'avais un pot de rouge, *(bis)*
Je les ai mélangés dans un grand saladier,
Ça a fait du violet,
Et cela me plaît !



Si c'est bleu

Si c'est bleu, tout va beaucoup mieux.
Si c'est rouge, plus rien ne bouge.
Si c'est vert, tout est à l'envers.
Si c'est rose, plus rien n'est morose.

Écoute-moi (le chef des émotions)

J'ai dans ma tête et dans mon corps des milliers de petites bulles.
Elles roulent, elles sautent comme des ressorts mais qu'est-ce donc ces trucs bidules ?
Je ris, je pleure, suis triste, j'ai peur, je n'arrive pas à me calmer.
On m'dit souvent : « Ah, ça suffit ! » Moi, j'me sens pas du tout compris.
Et mes parents me disent :
« Ces bulles dans ton corps
Font partie de ta vie,
Ce sont tes émotions. »
À toi d'les reconnaître, le chef des bulles tu es !
À nous de t'accompagner, tu vas y arriver. »
Je suis le Chef des émotions,
C'est moi le gardien de mon cœur,
C'est vous qui me comprenez le mieux,
C'est sur vous que je peux compter.
Ma vie est faite d'émotions, c'est à moi de les réguler.
Mais à mon âge c'est difficile, pour vous aussi c'est pas facile.
Et je vois que la vie est faite d'émotions,
Moi celle que je préfère, elle ressemble à l'amour !
Viens, entre dans la danse, sauvons la tolérance !
Je suis le Chef des émotions,
C'est moi le gardien de mon cœur.
C'est à moi de les surmonter.
C'est à vous de les apaiser.
Mais à mon âge c'est difficile,
C'est pourquoi il faut s'entraider
Dans la vie tout n'est pas gagné,
C'est pour ça qu'vous devez m'aider !



INFORMATION

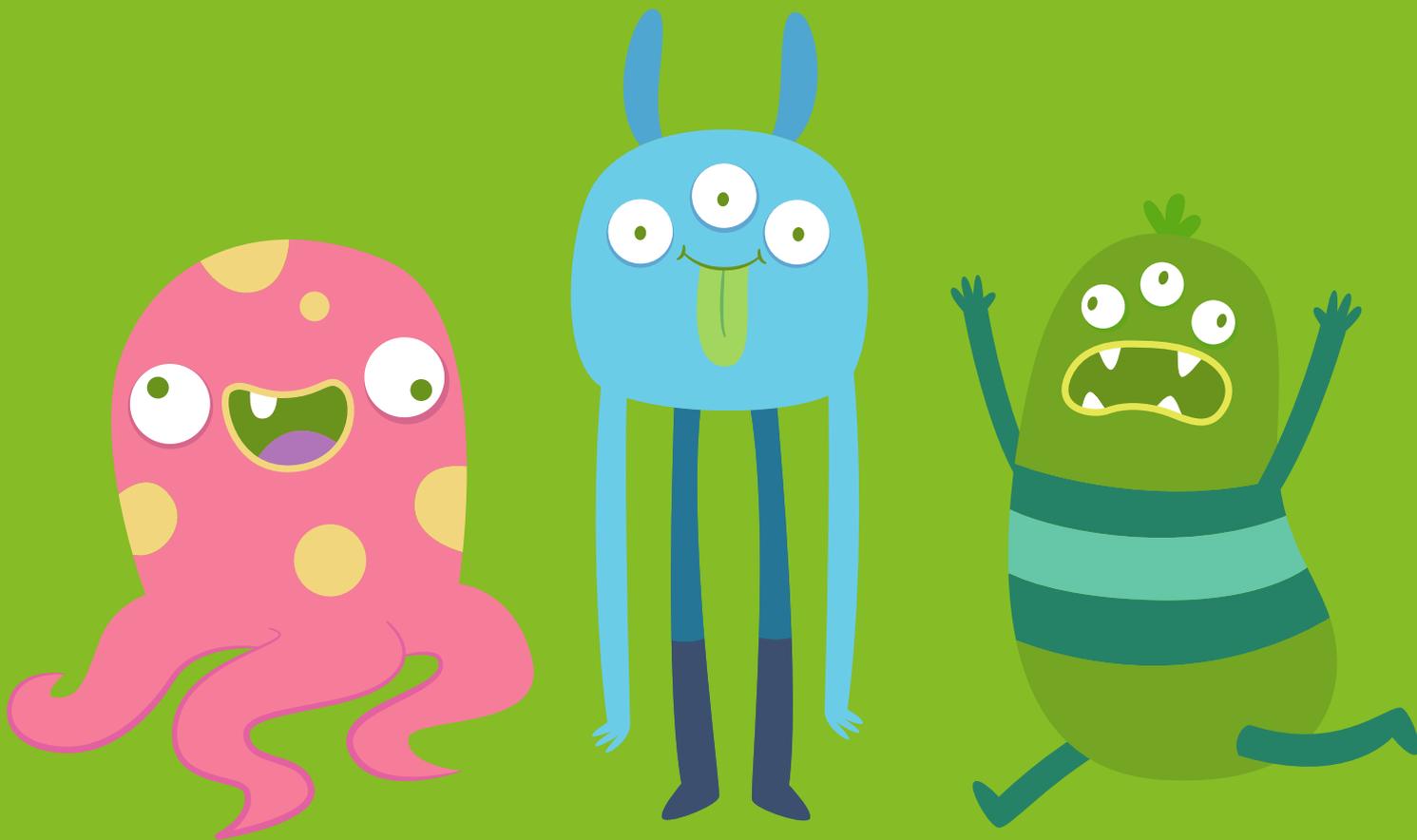
Relais Petite Enfance

Communauté de communes du Val de Sarthe

27, rue du 11 novembre - 72210 La Suze-sur-Sarthe

02 43 83 52 41

ram@cc-valdesarthe.fr



Auteurs : domaine public sauf « Deux petits pouces ont peur du loup » : J. Haurogné,
« Le petit chat triste » : A. Chaumié et H. Bauhy, « Je suis un clown tout rouge » : A. Rocard et G. Legoupil.
Réalisation : Relais Petite Enfance du Val de Sarthe.
Maquette : Service communication du Val de Sarthe.
Photos et illustrations : DR.
Impression : Imprimerie Berger - 72700 Rouillon.