

Sur l'air d'UNE VALSE A MILLE TEMPS (J. Brel)

Au début de la ballade, tous ensembles, on sourit déjà.
Au début de la ballade, on est bien, on les aperçoit.
Notre Éric embarque son équipe,
Notre Muriel s'anime déjà...
Et le groupe part en vadrouille,
Sous le soleil ou la pluie qui mouille !

R : Des ballades santé
Qui s'offre encore le temps
De marcher lentement,
De prendre du bon temps,
Du côté de Sevran,
Oh, comme c'est charmant !

Au 2e groupe de la marche,
Ils sont trois : Guy, Éric et Samia,
Au 2e groupe de la marche,
C'est classique, tout l'monde marche au pas.
Lace bien, lace bien tes chaussures,
N'oublies pas casse-croute et bâtons.
Et en route pour l'aventure,
On fredonne, fredonne nos chansons.

R : Des ballades classiques,
C'est bien plus entraînant,
Même si c'est fatigant,
On est toujours contents
De marcher dans le vent
C'est toujours sympathique.

Au 3e groupe de la marche,
A l'entraînement, nous avons Christian,
Avec Ahmed, sur de longues distances,
Tous les deux forcent la cadence !
Marche active et marche sportive
Nécessitent beaucoup d'endurance,
Bonne humeur et persévérance
Sont de mise. Tout le monde est content.

R : quelle que soit la distance, la vitesse et l'allant,
Chacun trouve son plaisir, sa mesure et son rythme
Et on apprécie les petits chocolats, le café ou le thé
Les bonnes pates de coing, la convivialité avant de retrouver
son petit canapé
La lala la, la lala, la lala lalalala
La lala, la lala lalalala lala

