



**1** Tu es debout,  
ton corps un peu plié vers l'avant.  
Lève un pied en inspirant.  
Tu es le petit loup !



**2** En soufflant très lentement,  
tu poses doucement ton talon sur le sol.  
Reste immobile un instant.  
Personne ne t'entend arriver...



**3** Continue d'avancer à pas feutrés.  
Pense bien à ton souffle et à tes pieds.  
Quand un pied est à plat sur le sol,  
l'autre à l'arrière se décolle...



**4** Puis tu t'arrêtes et tu te redresses.  
Tes pieds se rapprochent, tes bras sont relâchés.  
Bravo, petit loup très discret !  
Quand tu es prêt, tu peux recommencer.