

# GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE LÈVE-TOI ET BOUGE

Mange ta pomme bonhomme  
Des petits céleris, des brocolis  
Bouffe bien, laisse faire les chiens chauds  
Les frites, les pizzas et les nachos!  
Donne à ton corps des anticorps forts  
De l'énergie pour toi, pour ta vie  
Pour tes amis

Prêt pas prêt je te lance un défi

Lève-toi et bouge, bouge  
Va jusqu'au bout, bouge  
Lève-toi et bouge, bouge

Ferme le piton de ta télévision  
Allez cours et cours, plus vite que le son  
Attends pas d'avoir l'air vert  
Ou que ton cerveau soit en manque d'air  
Détache ta tête des jeux vidéo  
Et donne à ton être quelque chose de nouveau  
Allez vas-y

Prêt pas prêt je te lance un défi

Lève-toi et bouge, bouge  
Va jusqu'au bout, bouge  
Lève-toi et bouge, bouge

Le bruit de ton coeur nous assourdit  
il te parle et il veut un nouveau défi  
La santé t'appelle, entends-tu ses cris?  
Elle te veut et tu peux, te revoici!  
Nous mettrons au monde une grande dynastie  
pour contrer la paresse et la monotonie  
Sans contredit, fini la comédie,  
enfile tes habits et va vers la sortie

De la Mauricie en passant par l'Estrie,  
ça bouge et ça groove partout par ici.

Lève-toi et bouge, bouge  
Va jusqu'au bout, bouge  
Lève-toi et bouge, bouge

# LÈVE-TOI ET BOUGE!

